Mana - - Swasakthi

or

The Practical Mesmerism

by

Prof. P. Venkataswamy Naidu,
The Great Mesmerist,
T. H. M.
ONGOLE, P. O. (Guntur Dt.)

[Firs]t Edition 500 Copies



[...]ni Press, Bezwada.

1927.

All Rights Reserved. PRICE Rs. 2.

S: 851
35 F7

S:851 8177
35F7
Naidu, Venkatswamy
Mána-swasakthi

S: 851
35F7

8177

SHRI JAGADGURU VISHWARADHYA JNANAMANDIR
(LIBRARY)
JANGAMAWADIMATH, VARANASI

Please return this volume on or before the date last stamped
Overdue volume will be charged 1/- per day.

S:851 8177
35F7
Naidu, Venkatswamy
Mana-swasakthi

देश
6.21
मठ काशी

శ్రీ

దిప్రాక్టికల్ "మెస్మరిజము"

ఇది

గుంటూరుజిల్లా ఒంగోలు గ్రామ కాపురస్తుడు
పుట్టాల శ్రీనివాసులు నాయుడుగారి కొమారుడు

ప్రొఫెసర్ వెంకటస్వామి నాయుడు

ది గ్రేటు మెస్మరిష్టు, టి. హెచ్. యం. గారిచే
రచియింపబడియె.

మొదటి కూర్పు 500 ప్రతులు.

బెజవాడ వ్యాస్కేమముద్రాక్షరశాలయందు
ముద్రింపబడినది.

1927

కాపీరైటు రిజిస్టర్డు] [వెల రు 2.

S:851
35F7

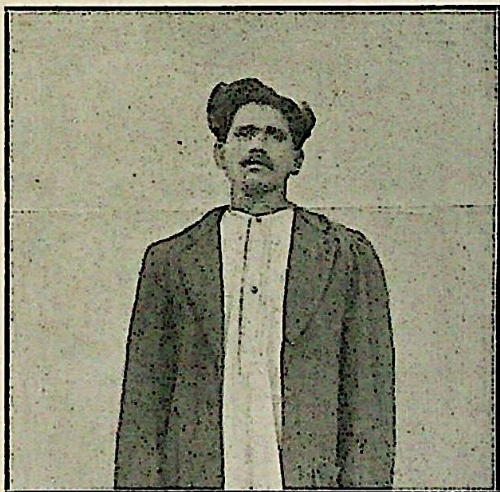
SRI JAGADGURU VISHWARADHYA
JNANA SIMHASAN JNANAMANDIR
LIBRARY
Jangamawadi Math, Varanasi
Acc. No. 2177

WORLD'S GREATEST MASTER OF MYSTERY

TALK OF THE WORLD

Prof :—P. VENKATASWAMY NAIDU,

THE GREAT MESMERIST T. H. M.



"Spell-bound they gathered far and near to scan the weird powers of this wondrous man"

ప్రొఫెసర్:- పి. వెంకటస్వామి నాయుడు,

గ్రేటుమెస్మరిష్టు. టి. హెచ్. యం.

గ్రంధకర్త.



పీఠిక

గుణగ్రహణ పారీణులగు నోచదువరులారా! ఈ గ్రంథ మున్వ్రాసి చాలాకాలమైనను, కొన్ని కారణాంతరంబులచే యింతకాలమునుండి ప్రచురింపజాలకుంటిని. ఇంతదనుక వేచి యున్న నా మిత్రులకు కృతజ్ఞుడను. ఈ"మనస్వాశక్తి" యను మెస్మరీజ గ్రంథమును సంపూర్ణముగా నర్థముజేసుకొని యభ్యసించువారు వేదపారంగతులుగా నగత్యములేదు. వేదమందున్న మహాభిప్రాయమె యిందు సూచింపబడుచున్నది. విశ్వామిత్ర హరిశ్చంద్ర శ్రీరామ జనకచక్రవర్త్యాదులచే నీవిద్య మిక్కిలి యభ్యసింపబడి సృష్టికి ప్రతిసృష్టియు, లోకవిజయము, సర్వజన పూజ్యతయు, మోక్షాదులనుపొందిరా యను సంశయమును బాపును. శ్రీకృష్ణుడు గీతను సర్వజనోప యోగముగా రచించినట్లు యీ గ్రంథకర్త అభేదవృత్తిని సర్వజనులకు నుపయోగపడునట్లు రచించిరని సత్పురుషులైనవారు తెలుసుకొనగలరని నా నమ్మకము. చదువరులారా! ద్రవ్యాపేక్షకై నిట్లు వ్రాసెనని యేమాత్రము యోజింపక, యీ పవిత్రతమగు విద్య నభ్యసించగోరెదను. ఇందుండు సూత్రములు మీకు సరిగా అర్థముగాకయున్న నాకు జాబువ్రాసియైనను, నన్ను

సందర్శించిమైనను తెలుసుకొని యభ్యసించి తర్వాత గల్గు మహా నందమునకును నా వ్రాతకును యోజింపవలసినదేగాని గ్రంథ మునుచదివి చదువకమునుపె యింతియేనాయని చులకనగ జూడకుందురని నా నిశ్చయాభిప్రాయము.

పండితాగ్రేసరులు యిందుందుతప్పులు ఒప్పులుగాగై కొని, తప్పులుదెలిపిన రెండవకూర్పునందు సవరించుకొనెదను.

ఇట్లు,

సుజనవిధేయుడు,

పుట్టాల వెంకటస్వామినాయుడు,

వ్యాయామప్రవీణ అండు మెస్మరిష్టు, టి. హెచ్. యం.

సీ॥ నీవు సర్పముఁజేసి నెమ్మిఁబట్టుట విశ్వరూప దర్శనము నిరాధమయ్యె। నీవు పరులబాధ బోవఁజేయుటజేసి కుబ్జాంగనా వార్త కుదుట పడియె। నీవు చోరరహస్య భావంబెరుంగుట ద్రౌపదీగాధ యథార్థమయ్యె। నీ వన్యుల విమోహితులఁ జేయుట జేసి గోపికాకథలు నిక్కువములయ్యె । నీ సదాచారమును, యోగనిశ్చలతయు। నీ గుణంబులునుంజూడ నిక్కమైన। కృష్ణుడవౌయన్న బుద్ధిజనించెమాకు। వరగుణస్ఫూర్తి వెంకటస్వామి నాయునేంద్రుని కీర్తి॥

సీ॥ ఆంధ్రు లధ్యాత్మ విద్యావిహీనులఁటంచు పరులనుచున్న యీతరుణమందు। హైందవులు స్వారాజ్యమం దనర్హులనుచున్న యిప్పట్టునందు। భారతీయులు మనోబలమందు సైతంబుఁగన్నారఁటన్న యీకాలమందు। అన్నిదేశంబులకన్న ఆంధ్రదేశంబె హైన్యంబొందెనన్న యియ్యదనునందు। శక్తిగొలది నుత్సాహంబుసంభ్రమంబు। గడలుకొన మాతృదేశంబు గాచుకొనుమఁ। వివిధవిధుల మనస్వశక్తి మెస్మరీజము వృద్ధిచేసితి। వరగుణస్ఫూర్తి వెంకట స్వామినాయునేంద్రుని కీర్తి॥

మ॥ మనలోఁ గొందర నేకమార్గముల సంపాదించిసంపూర్ణశ। క్తిని వాక్రువ్వగఁ బోవ రేరయిన నర్థిఁ వేడినంగాని యిం। దున నేగాదొకొ నాడు నాటికిని హిందూదేశమిట్లయ్యెనం। చని యెంచితో, సంఘములనిల్పు దివ్యంబౌ మనస్వశక్తి మెస్మరీజనా।

ర్జనముం జేసుకొనఁ వచించితి రహస్యంబు నే । మసివర్ణించెద
నౌర వరగుణస్ఫూర్తి వెంకటస్వామి నాయుడేంద్రునికీర్తి॥

ఉ॥ తా నెటనుండునచ్చట సదా యొసఁగుఁ బసిఁడి శ్యా
మంతకా । ఖ్యానుపమానరత్నము బుధాగ్రణి యట్టులె నీవును
కూడ నెచ్చోవసియింతువచ్చటను చూపుచుఁ జిత్రములాత్మవిద్య
కుఁ। బూనికగాఁగ మనస్వశక్తి మెస్మరిజమున గడుబోధ మొనర్తు
వేరికయిన్॥

చ॥ ఇదివరకెందరుండిరొ మహీస్థలి దివ్యతరాత్మ శక్తి
తల్పక విరత ప్రకాశితులు వారవరేనియు నిట్లు సద్యశ ప్రదమగు
మిత్రబృందమును రాజులసేర్చిరె జౌరనీక యమ్మహా । పదవి
లభించె నెట్లు ప్రతిభాయుతులం బొనరింతు వారలన్॥

సీ॥ తల్లిదండ్రుల సుహృత్తతి బాంధవులవీడి పరదేశమున
గష్టపడినగాని । కడుధనంబువ్యయం బొనరించి పరగ్రామమునఁ
గష్టపడినగాని । సకలకార్యంబు లాచరించుచు గురువర గేహము
న గష్టపడినగాని । అధికమై భక్తిశ్రద్ధలనువొంద గురులసేవలఁ
దన్పుచుఁ గష్టపడినఁగాని । ఏగురువుగాని ఏమహనీయగాని యె
వ్వానికేనిఁగాని జెప్పనట్టి మహాద్వ్యాధుల్। జెప్పునట్టి వెంకటస్వామి
రాశ్వైబుధవరునికి జిరాయురుజ్జ్వలకీర్తు లొనరుగాత॥

సీ॥ పలుమారుసభలగావించి యాహ్వానము జేయనద్భు
తముగ । మన స్వశక్తి మెస్మరిజ హిప్నాటిజమున నింతింతయని
జెప్ప నలవిగానట్టి బనులను జూపి। ఇంద్రజాలంబైన ప్యూటకుల

నందెగాని మెస్మరీజంబులో శక్తిలేదని వాదించు వాదులకును। ప్రత్యక్షమౌ నిదర్శనముల జూపుచును నొప్పించి పలుమారు మెప్పుజెందె। నట్టి పుట్టాలవంశచూడమైన నీవుగాక నొండొరు లిట్లు కంకణము గట్టి మనస్వశక్తి జూపించిరె పలుజనులునమ్మ కీర్తి దెచ్చితివౌర వెంకటస్వామినాయునేంద్ర॥

ఉ॥ ఎంత వయస్సుచూడ పదునొమ్మిదియైనను లేవు నిండుగా। నింతటి బాల్యమందుననె యింపుగ ముద్దులుగల్గు మాటలన్। పొంతిన జేసి మనస్వశక్తియని రచించితీవు బళి సంతస మాయె నాకు తమసంగతి విన్నకొలంది ధారుణిన్॥

మ॥ చిరప్రాయంబునె మెస్మరీజమును నేర్చన్ శ్రద్ధగా నెంతయో। దిరిగెన్ భారతదేశమందు తమశక్తిన్ జూప కొన్నాళ్లు నెల్లరకున్ నేర్చినశక్తి నారకయె నుల్లాసంబుగా నేర్పలెక్కువ లన్ సల్ప విధానముల్ దెల్పి రాశ్చర్యంబుల్ జూపుచున్॥

మ॥ పలుమారుల్ భవదీయశక్తి మహిమల్ పాటించి యూరూర మిత్రులకెల్లన్ విన జెప్ప కొందరది కల్లవౌదూయని యెంచెంతయో। చులకన్ జేసినవారు మిమ్ములనుజూడన్ సమీపించి మా। టలురాకన్ నోళ్ళుమూసికొని యుండక్ గాదె యాకర్షణన్॥

ఉ॥ హారని యేడ్చుచున్ యికను నే బ్రతుకన్ మరి కొంతసేపు యుబ్బాయనుచున్ విశేషముగ బాధనుజెందుచు నుం

డగా యికన్। బోయెను తేలుబాధయని పొమ్మన నవ్వుచుబోయి
రెందరో। హాయిగ నీమహాత్వ్యముఁకహాతగు నీబిరుదంబులన్నిటన్॥

మ॥ భళిరే! ఎంతటిశక్తి! నీమహిమలన్ వర్ణింప వేనోళ్ల
నా। చిలువల్ రాయునకైన గాని తరమే శ్రీవెంకటస్వామినాయ
నేంద్ర గనన్। గలుగన్ జేసితివయ్య నమ్మకము ప్రాగ్దంబులందెం
తయో। బలు ప్రత్యక్ష మహాద్భుతములను జూపనేర్చి లోకంబు
నన్॥

తే॥ గీ॥ అంటినంతనె ఘనవ్యాధు లణగిపోవు। పారజూ
చిన జనులు లోఁబడుదురెప్పు। డహహా నీశక్తి వర్ణింప నలవి
యగునె। కీర్తిచారిత్ర వెంకటస్వామినాయనేంద్ర॥



మనస్వశక్తి

లేక

మెస్మరీజము

మెస్మరీజము అనగానేమి?

మెస్మరీజము అనగా మనపూర్వకాలమున యోగము, శవము. మంత్రము అని వాడంబడుచుండెడి సుపవిత్రతమగు విద్య; యోగవిద్యకు "మెస్మరీజము" అని నామమెప్పుడుగల్గినది? క్రీ॥ శ॥ 1780 సం॥ నుండి బయలువెడలినది. జర్మను దేశస్థుడు అనగా మెస్మరను ఒక దొరగారు మన దక్షిణహిందూ దేశమునకు 18 వ శతాబ్దమున నేతెంచి ఋషులచే క్రమముగ నభ్యసింపబడి ప్రపంచమున సర్వలక్షణములచే పేరొందిన యీ యోగవిద్య (మెస్మరీజవిద్య)ను ఆతడభ్యసించి పశ్చిమ దేశమునకుం జని తనయొక్క నామముతోడనే ఆయాప్రాంతములయందు కొందరిశిష్యులకుపదేశించి మెస్మరీజము అనునామముతో యీ విద్యను విస్తరింపజేసెను. తదాది నేటివరకును నట్టినామముతోడనే విరాజిల్లుచున్నది.

ఇదివరకు నేను 1915 సంవత్సరములో అనగా నా 15 వ సంవత్సరమున, "మెస్మరీజ" విద్యా ప్రచారమునకై చాలాదినములు హిందూ దేశమున పర్యటనముజేసి పలువురితో నీపవిత్రతమగు విద్యావిషయమై ముచ్చటించి విద్యయొక్క కష్టసుఖములు గ్రహించి యుంటిని. తదుపరి 1920 సంవత్సరమున ప్రొఫెసర్ దొరగారితో కలిసి పర్యటనముజేసి కొన్ని కొన్ని విషయములు గ్రహించితిని.

"మెస్మరీజము"నునిన కేవలము వినోద విచిత్ర విద్య యనియు ఆశ్చర్యకర మైనదనియును చదువరులు తమకుంగల స్వానుభవముచే నింతవరకు నట్లేయని తలంచి యుందురనియును గల నా యభిప్రాయము సరియైనదిగా నుండవచ్చునని నిశ్చయమైన నమ్మకము. కాని యీగ్రంథమును సంపూర్ణముగాను, నిమ్మళముగాను, చదివినపిదప నట్టి చెడు యభిప్రాయమునువదలి నిశ్చయముగ నీపవిత్రతమగు విద్య పవిత్రవంతులుగను లోకోపకారులుగను జేసి తుదకు మోక్షమును నివ్వగల దని యిందుండు సూత్రములే తప్పక చెప్పగలవని తెలియగలదు.

నేను 1915 సంవత్సరములో "మెస్మరీజము" నేర్చినచో లోకోపకారమునకు సహకారిగా నుండునని తెలిసియున్నది గాని విచిత్రములకే చాలావరకు అనుగుణ్యముగనున్నదని యభిప్రాయము పూర్ణముగా నామనంబం దుండెడిది. కాని, యిది లోకోపకారవిద్యయనియును, మోక్షము సహితమివ్వగలదనియు నిప్పటికి నాకు నిశ్చయమైనది. మరియొకటి: ఎచ్చట మెస్మరీజ

గ్రంథంబులను జూచినప్పటికిని చదువరులకు గావలసిన యంశములు లభింపకున్నవని చాలామంది నాతో నుడివి యుంసిరి. అట్టికారణము నిజమేనని నా స్వానుభవపూర్వకముననే తెలిసియున్నది. అట్టివిన్యను నేటికైన నట్టిపూర్ణభావములును వెల్లడింపజేయ నవకాశమబ్బుట నిజముగ నాయదృష్టమేయని కడు గర్వపడుచున్నాడను.

ఇంతటితో యీ విషయమును విరమించి ప్రస్తుతాంశములను బొందువచ్చెదను. చదువరులు యీ సుపవిత్రమగు విద్య అనగా "మెస్మరీజము"ను ఆచరణలో బెట్టుటకుముందు సంపూర్ణముగ గ్రంథంబునంతయు నవలోకించి, సందేహంబుల నన్నిటిని బాపుకొని అంతకును వీలుపడకున్న నన్ను స్వయముగ కలుసుకొనియైనను లేక జాబువ్రాసియైనను కనుగొని మీయొక్క సందేహంబులను బాపుకొని యీ మెస్మరీజాభ్యాసమును జేసి మన మాతృదేశారాధనయెగాక సకలధర్మములను చక్కగ నివర్తించి సర్వజీవులకును మిత్రులై మోక్షము నలంకరించు చిరకీర్తి సంపాదింతురను ఆశతో యీక వ్రాయుపుటలను పూర్ణముగ వినియోగించెదను.

ఈవిద్య నభ్యసించువారు నీక్రింది విషయములను
బహుచక్కఁగా గమనించవలయును.

నిబంధనలు.

(1) వయస్సు 32 సంవత్సరములకు మించి యుండరాదు.

(2) కండ్లకు జబ్బుగలవారు పనికిరారు.

(3) వ్యభిచారము పూర్తిగ లేనివారుగ నుండవలెను.

(4) సారాయి, కల్లు, నల్లమందు, బంగు గెంజాయి మొదలగు మత్తుపదార్థములు జేయనివారుగ నుండవలెను.

(5) అబద్ధమాడువారు పనికిరారు.

(6) దేహమునందు వ్యాధిగలవారు అనర్హులు.

(7) దొంగతనము, జూదము మొదలగు చెడువృత్తులు లేనివారుగ నుండవలయును.

(8) కాలయాపనము సోమరితనముగ నుండువారును, తానుజేయుకార్యము యితరులపై నిడి స్వదేహకష్టము సహింప నేరనివారును పనికిరారు.

(9) పైత్యభ్రమ, అనగా కూరుచుండి లేవగనే కండ్లు తిరిగినట్లుండెడి వా రనర్హులు.

అభ్యాసక్రమము.

సామాన్యముగ మనయొక్క ముఖమును పూర్తిగ చూడ గల్గునంతటి యద్దమును సంపాదింపుము. ఆయద్దము యేవిధ మయిన పొడలుగాని, మచ్చలుగాని, మాలిన్యముగాని, క్రింది భాగమునగాని, పై భాగమునగాని లేనిదియై యుండవలయును. మరియు, అద్దములో చూచునప్పుడు వికృతాకారములుగాను, మిట్ట పల్లముగను బోవు ముఖముగను గన్పించునట్టి అద్దములు పొత్తిగా పనికిరావు. కావున అట్టి అద్దములుగ గాకుండ ఉన్నవి వున్నట్లుగ అగపడునవిగాజూచి నుపయోగించవలెను. ప్రాతఃకాలముననే లేచి 5 గంటలలోపుల నిత్యకృత్యములుదీర్చు కొని స్నానమును ముగించవలయును. అటుపిమ్మట రాగిపాత్ర యందు నిర్మలోదకము నుంచి సూర్యోదయసమయమున సూర్యుని కెదురుగానుంచుము. అట్లు నొక నిమిషకాలముంచి యింటియందుగాని, నీ వభ్యసించు నిచ్చగల గదియందు గాని కడుభద్రముగానుంచి దానిపై నొకమూతనుంచుము. స్నానము జేయునప్పుడు నీయొక్క వెనుకభాగమున నెవ్వరిని నుండనీయ కుము. అదియునుంగాక శిరస్నానము ముఖ్యముగాన ముందు నెత్తిని తడుపవలయును. తదుపరి తక్కినభాగములు తడుపవల యును. ఇప్పుడు పైనుదహరించిన వన్నియు సూర్యబింబము యెఱ్ఱగానుండు సమయములోపుగనే అనగా సూర్యబింబ మెఱ్ఱ గానుండి తెల్లనిరంగులోనికి మారక పూర్వమె ముందుగనే యని యర్థము.

తదుపరి స్నానమైనపిదప నెంతత్వరలో సాధ్యమగునో నంతత్వరలో సాదుచివ్వను తెచ్చి నీవిదివరకు సూర్యునికి చూపించిన రాగిపాత్రయందుండు నీరుతో కొంచెముగా సాదును గల్పి రెండుకనుబొమ్మలకుపైగా పెసరబేడంతపరిమాణముగల చుక్కనుంచవలయును. (నబ్బుబియ్యముతో వట్టిన చాదయిన శ్రేష్ఠము.) అభ్యసించుగదిని శరీరమును పెంచుట అను శీర్షికక్రింద వ్రాయబడిన విషయములను గమనించి ఆ యా ప్రకారము శుభ్రపరుపుము. అట్టిగదిలోనికి యెవ్వరిని రానీయకుము. ఆగది చప్పుడుగల ప్రదేశములకు సాధ్యమైనంత దూరములోనుండవలెను. చెడువాసనలుగల ప్రదేశములకుసామీప్యమున నుండరాదు. మేడలపైనైనచో చాలమంచిది. అట్టిగదియందు యేవిధమయిన వస్తువులుగాని యుండరాదు. మరియు నాగది మిట్టపల్లములుగగాని యుండరాదు. ఆగదియందు తీపివస్తువులుగాని యుంచరాదు. అందేవస్తువులును భుజించరాదు. నాగదియందు చెడుమచ్చటల నాడరాదు. పైనవివరించిన విషయములను గట్టిగ ఆచరణయందు యుంచవలయును. ఆగది యెల్లప్పుడును బహుపరిశుభ్రముగా నుండవలెను.

అభ్యసించుటకుముందు గదిలోనికి ప్రవేశించి, కృష్ణాజినముపైగాని, దర్భాసనముపైనగాని, లేక పరిశుభ్రమయిన వస్త్రముపైగాని తూర్పుముఖముగ కూర్చుండవలెను. ఆయద్దముకూర్చుండునప్పుడు (నడుము వెనుకకుగాని ముందుకుగాని నుంచకుండగ) నిలువుగ కనులకు సరియైనమట్టము (Level) లోనుంచి చూచుచు నీప్రతిబింబములోగల సాదుబొట్టును కనుగొనవల

యును. అట్లు చూచునప్పుడు నీవొకటి ముఖ్యవిషయము గమ
నించ వలసియున్నది. అదియేదనిన? నీయొక్క నల్లగ్రుడ్లు రెండు
ను కను రెప్పలకు మధ్యనుండునట్లు దృష్టినిల్పి బొట్టును చూచు
చుండవలెను. చూపు దృష్టి అనినప్పుడు నల్లగ్రుడ్లురెండును కను
రెప్పలకుమధ్య నిల్పి చూడవలయునని గుర్తుమాత్రము యుంచు
కొనవలయును. ఇది ముఖ్యమైన విషయములలో నొకటి.

పై ప్రకరణము చదివినంతనే అట్లుచేయరాదు. గ్రంథంబు
నంతయు సావకాశముగాను నిమ్మళముగాను చదివి పూర్ణముగ
గ్రహించి అందున్నట్లుగా ఆచరించవలెను. ఇంతకుమున్ను చెప్పి
నది మొదటి మెట్టు. ప్రారంభ విద్య (Course of Mirror)
అని పిలువబడును. యీ మిర్రర్ కోర్సును బాగుగా ఒక నెల
దినములు అభ్యాసముజేయవలయును, లేక 20 దినములైనను
జేసి రెండవప్రకరణము మొదలిడవచ్చునుగాని కొంచెము
కష్టమగును. ఈ విషయమును నాస్వానుభవముచే బాగుగ
పరిశీలించియుంటిని.

ప్రతికార్యముయొక్క రహస్యమును అభ్యాసక్రమమునందే
దాగి యున్నది. ఏ కార్యమైనను మొదట వినవలెను. తదుపరి
విచారించవలయును. అటు పిమ్మట ఆచరించవలెను. (అభ్యసించ
వలెను) ఇంకొక విషయముకలదు. ఎంతటి దుర్లభమైన విషయ
మైనను, పలుమారు వినుటవల్లను విచారించుటవల్లను తెలియు
చుండును. కాన ఎంతటి మంచికార్యమును జేయుటకైనను
భయపడరాదు. మన వేదములందు దేనికిని భయపడకుము.

భయమే బలహీన మని చెప్పియున్నది. గాన సత్కార్యమెంత దుర్లభముగా దోచినను భయమును జెంద ననవసరము.

"మెస్మరీజము" నందు సంపూర్ణముగ నుత్తీర్ణుడైన వాడింకొక మెస్మరిష్టుచే ఆకర్షింప బడనేరడు. కొద్దిమాసముల క్రిందటివరకును మెస్మరిష్టు, మరియొక మెస్మరిష్టుచే ఆకర్షింప గలడనియును లేడనియును బహుసంశయముగా నుండెడిది. కాని యిటీవల కొన్ని పరిశోధనవలన (Experiments) నిశ్చయము తేలినది. మన స్వేచ్ఛను సంపాదింప గల్గితిమిగాన అట్టితరి నింకొక శక్తి దీని నాకర్షింప జాలదు.

ఇట్టి పవిత్రమైన విద్య నభ్యసించునప్పుడు భోజన విషయమై చెప్పవలసియున్నది. మన శరీరమున నుండి వెడలు ప్రతిశక్తి యుక్తియును యాహాయును తినెడుయాహారమును బట్టియె గల్గుచుండును. ప్రపంచమున సర్వసామాన్యముగ మనము అప్పుడప్పుడు యేనుగ (Elephant) పెద్ద జంతువని మనకు తెలియును. ఇంతటి పెద్దజంతువయినను అది తినెడి యాహారమునుబట్టియె దానికి శాంతగుణ ప్రధానమైయున్నది. సింహము, పెద్దపులి మొదలగు క్రూరజంతువులను చూచుదుము. క్రూరత్వము అవి తినెడి యాహారమునుండియె గల్గియున్నది. అన్నము తినక యుపవాసము జేసినచో శరీరము కృశించి క్షీణించుట నిశ్చయము. మరియు కండరములయొక్క శక్తి తగ్గిపోవును. అంతట కొంది దినములకు బుద్ధియొక్క శక్తి తగ్గి మొదట జ్ఞాపక శక్తి తగ్గుట ప్రారంభించును. తదుపరి ఆలో

చనా శక్తి (Power of thinking, power of reasoning) తగ్గును. అట్టివారు నిరుపయోగులౌదురు. గాన త్వరలో జీర్ణ మగు నటువంటివన్ని, శరీరమునకు బలము నొసంగు నటువంటివన్ని పదార్థములను గ్రహించి భుజించవలెను. కాని మితముమాత్ర ము తప్పరాదు. నిత్యము ఉపవాసము జేయువాడును సర్వదా నిద్రమేలుకొని చేయువాడును యెల్లప్పుడును నిద్రబోవువాడును యెక్కువగా పనిజేయువాడును అసలే పనిచేయ లేనివాడును యీ యభ్యాసమున కనర్హుడు (అర్హుడుగాడు). మన మీ పవిత్ర విద్యను సంపాదింప వలెననిన నిజమైన యభ్యాసము గావలెను. అట్టి యభ్యాసమయినను వ్యూరక విసుగుజెందక శాంతి ప్రేమలతో గూడియుండవలెను. అట్లాచరించినగాని నిదర్శనము గాన్పింపదు. ప్రతికార్యమునకును ఓర్పు ముఖ్య సూత్రము. మెప్పుజెంద నేను యెన్ని యుదాహరణములతో వ్రాసినను మీ స్వానుభవముచే గలుగు నిదర్శనములు వలన గల్గెడి ఆనందముతో సాటిగాదు.

మిర్రర్ కోర్సు (Course of Mirror) విద్య నభ్య సించునప్పుడు ఒక్కమారే యాచరింపవచ్చును లేదా రెండు పర్యాయములైనను యాచరింపవచ్చును. రెండు పర్యాయములు సాయంతనమున సూర్యుడెల్లగానున్న సమయములో చేయవలె ను. అప్పుడుగూడను రాగిపాత్రయందుంచు నిర్మలోదకమునుంచి సూర్యకిరణములు తగులునట్లు పట్టియుంచి ఆనీటితో ముఖమును బాగుగా కడిగి అదేనీటితో సాదునుకళ్ళ యథాప్రకారము బొట్టునుంచుకొని అద్దములో చూడవలయును. కాని, అట్లు చూచునప్పుడు కండ్లనుండి నీరుకారుట కారంభించును. అప్పుడు

చేయవలసిన దేమనిన? రాగిపాత్రయందుండి నీటిని సూర్యునికి చూపిన పిదవ తెల్లని శుభ్రమైన గుడ్డనొకదాని నందుంచి నీరు కారుచున్నప్పుడు, ఆ గుడ్డను పిండి నా గుడ్డతో కండ్లనుతుడిచి అంతటితో నారోజున కా యభ్యాసమును నిల్పివేయుము.

ప్రతిదినము ఆ ప్రకారము రెండుసమయములందు నభ్యాసముజేయుట మంచిది. ఇంకొక విషయము నిచట జెప్ప వలసియున్నది. ప్రతిదినమును అభ్యాసము చేసిననేగాని భోజనము చేయనని ఒకనియమము నేర్పర్చుకొనుము. ఇట్లు కొంత కాలము అభ్యసించినచో నదియె యలవాటగును. బ్రాహ్మణులు స్నాన సంధ్యలు గానిదే భోజనము జేయరు. ఇదికూడ నలవాటు.

COURSE OF TIN BOARD.

హిప్నో గ్రాఫ్

ఇప్పటికి అద్దములోజేయు మొదటిమెట్టు దాటితిమి. రెండవది (Course of tin Board) టిను బోర్డుకోర్సు జ్యోతి విధానము అని బిలుతురు. ఆయద్దము మనకనులకు 10 మొదలు 12 అంగుళముల దూరములో నుండవలెను. ఈ జ్యోతి విధానములో ముఖ్యముగా గమనించవలసిన విషయములు జాగ్రత్తతో చదువవలసియున్నది. ఈ యభ్యాసమునకు పూర్వము నీ గదిని గమనించుము. అభ్యాసము చేయుగదియందు అతిస్వల్పకాలమైనను నిద్రబోరాదు. సంతోషపూర్వ

శముగ నున్నప్పుడు మాత్రము గదిలోనికి వెళ్లుచుండుము. గదియంతయు శృంగారముగను, సువాసనగ నుండునట్లు చేయుము. ఇకను యిదివరకు జెప్పినప్రకారము నడచుకొనుచున్న కొలది దినముల కాగదినిండను సంతోష కరమైనటువంటిన్ని పవిత్రవంతమైనటువంటిన్ని వాతావరణ మేర్పడును. అందునే మనస్సు చలించియుండినప్పుడును, అధైర్యము గల్గినప్పుడును నీ వాగదిలోనికి వెళ్ళినచో నీవు మంచిస్థితిలోనికి రాగలవు. ఈ సూత్రము ననుసరించియె మనపూర్వీకులు జ్ఞానాధికులు గనుకనే దేవాలయములు నేర్పరచిరి. ఎవ్వరికైన యిట్టి సదుపాయములతో గది లభించనిచో తన యిష్టమువచ్చినచోట అభ్యాసము చేయవచ్చును. కాని తాను త్రికరణశుద్ధిగా ప్రతి ప్రాణియును సుఖముగ జీవించుగాక అను విషయమును యుచ్చరించుచు తూర్పు, దక్షిణము, పడమర, ఉత్తరము వైపులకు క్రమముగా తిరుగుచు చెప్పి తదుపరి అభ్యాసము చేయవలెను.

అన్నిటికంటె ముఖ్య విషయమొకటిగలదు. ఇది తప్పక యాచరణీయము.

ఎల్లప్పుడు యితరుల మేలునే గోరుచుండుము. అదియె నీమేలు గోరుకొనుట. ఎప్పుడు ఇతరులకు సహాయపడుచుండుము. అదియె నీ సహాయము చేసుకొనుట. ప్రతిదినమును పైవిషయమును ఆచరణయందుంచుకొనుము.

నీవు ప్రతిదినమును భగవదారాధనము జేయవలెను. ఆచేయునది ధనమునిమిత్తమైగాని యింద్రభోగము నిమిత్త

మైగాని స్వర్గప్రాప్తికైగాని జేయరాదు. కాని జ్ఞానాభివృద్ధికై జేయవలయును.

శరీరమును బలముగను సుఖతరముగను యుంచవలయును. కూర్చుండి యభ్యాసము చేయవలయునని చెప్పిరే యుంటిని ఎట్లు కూర్చుండవలెనో సందేహము గలుగ వచ్చును. చాలాసేపు కూర్చుండుటకు యెట్టి అవకాశ మబ్బునో అట్టిస్థితిలో కూర్చుండుటయే మంచి ఆసనము కాన చదువరులు తమ యిరువులను తామే యేర్పర్చుకొనగలరు. కొందరు వంగి కూర్చుండిన చాలాకాలమువరకు కూరుచుండగలరు. కాని అట్లు కూరుచుండరాదు. నడుము ముందునకుగాని వెనుకకుగాని వంచక నిలువబెట్టి కూర్చుండవలెను. వంగి కూర్చుండుట యభ్యాసముచేయు టలవడినచో నిన్ను నీవు చంపుకొన్నట్లె యగుచున్నది. శరీరమునందలి వక్షస్థలము, మెడ, తల, యీ మూడును ఒకేపంక్తి (Line) లోనుండుట ముఖ్యవిషయము. ఈ మూడును ప్రక్కకులేక నిగిడి తిన్నగనుండుటయును ముఖ్యవిషయమే.

ఈ ప్రపంచమునం దెవ్వడయిన దూషించి హానిచేయునట్టి వానికి, తిరిగి హానిజేయుటగాని, దూషించుటగాని, అతని కేవిధమైనట్టి నష్టముగాని, కష్టమునుజేయ నూహించుటగాని చేయక అట్టివానిని కలయందునైతము తలంచకుండునట్లు నీవు నీ యింద్రియముల కాజ్ఞాపింపుము. దీనిని ఆచరణలో పెట్టుట కష్టమేగాని, అట్టి కష్టమును సహించి యాచరించుటయె మను

ష్యునికి గల ముఖ్యసూత్రములలో నొకటియై యున్నది. ఇత రులను గురించి యెంత స్వల్పచెడుగైనను విచారింపకుము. ప్రతి వారితో నెల్లప్పుడును చిరునవ్వు మొగము తో మాటలాడుచుం డుము. పరు లెవ్వరయిన నీ కపకారముచేయునట్లు తెలియ వచ్చిన నిశ్చలమనంబున గూరుచుండి యెద్దియో నొక నువయో గకార్యమునుగురించి మాత్రము ఆలోచించుకొనుచుండుము. ఆచరణలో బెట్టిచూడుడు. తదుపరి మహానందము తప్పక కల్గును.

ప్రతిదినము నిద్రలేచినతోడనే శరీరమునకు తగు పరిశ్రమ నొసంగి తదుపరి చక్కగా నిలుచుండి గాలినీల్చి మెల్లగా వదలి వేయుచుండుము. ఇట్లు 15 పర్యాయములు ప్రతిదినము ప్రాతః కాలమున చేయుచుండుము ; ఇట్టి యభ్యాసము నుచేయు స్థలము పరిశుభ్రమైనదై యుండుటయేగాక, నిర్జన ప్రదేశముగా నుండ వలయును.

పరుండినపిదప నెప్పుడు మెళకువగల్గునో అప్పుడు లేచి దైవధ్యానమునుగాని లేక తన విధ్యుక్త కర్మలనుగాని యాచ రించవలయును. సంపూర్తిగ నిద్రవచ్చుచుండినట్లు తోచినగాని పరుండరాదు. గాన యిట్టి యలవాటును చేయగల్గుటకు కార్య క్రమ సమయములను నేర్పరుచుకొని వర్తించుటయె నిజమైన యలవాటు. అహింస అన్నిటికన్న ముఖ్యముగా గమనింపవల సిన విషయము. ఈ సృష్టిలో యేవాడు యెన్నికష్టములు బెట్టి నను సహించియె యుండు టలవాటుజేయుట సౌఖ్యప్రదము.

32 సంవత్సరములవయసునకు లోపుననున్న వారె అభ్యాసార్హులు. అట్లుగానిచో గృహదహన సమయమున నూతిని త్రవ్వ నూహించినట్లగును. నిష్ప్రయోజనము గాన చిరుతప్రాయంబుననే నభ్యసించు టావశ్యకము. శరీరమును నీటిచే నెట్లు పరిశుభ్ర పరుప గల్గుదుమొ నాలాగుననే పుణ్యకార్యములవల్ల మనశ్శుద్ధిని జేయగల్గుదుము. దీనినే ఆత్మపారిశుద్ధ్యముల రెంటిని గమనించవలయును కాని ఆత్మ పారిశుద్ధ్యమును శరీర పారిశుద్ధ్యమున కన్న నతి శ్రేష్ఠము. భగవంతుని ప్రార్థించుటన భక్తిశ్రద్ధల తోడను శ్లాఘనతోడను ఆచరించుట. మన మీ ప్రపంచమున జన్మించితిమిగాని బాహ్యమునకు తగినట్లు నడుచుకొనుచున్నను నీటియందు బుట్టిన తామరదళములే నీటినానకుండ నెట్లున్నవో అట్లే ప్రతి మానవుడును ప్రవర్తించవలసిన ధర్మమైయున్నది. ఈ మెస్మరీజాభ్యాసమును మందమతిగా (Lazyness) నున్నప్పుడు యేమాత్రము చేయరాదు. మనము మనోదీక్ష (Concentration of mind) నుపయోగింప ప్రయత్నించినప్పుడే నెన్నియో విషయములు మనసునకు స్ఫురించుట చాలామందికి విదితమే. లేనిసమయమున అన్నివిషయములు మనసునకు తట్టవని అనుభవముచే చాలామందికి తెలియవచ్చును. గాన దీనినిబట్టి మనసు కోతివంటిదని తేలుచున్నది. అట్టి కోతిని మనము లోబరుచుకొనుట మహాగొప్పవిషయము. గాన మనము యెంతకాలము బాహ్యప్రపంచమునకు సంబంధించియుందుమో అంతకాలము వరకును మనము మనస్సును నిల్పలేమనుట నిజము. గాన కుంభించుట నేర్వవలయును (పీల్చినగాలిని కదలకుండ నిల్పివేయుట

కుంభకమందుకు) రేచకమనగా గాలిని లోపలనుండి విడిచి పెట్టుట. పూరకమనగా గాలిని లోపలకు నింపుట. బాహ్యకుంభకమనియు అంతరకుంభక మనియు రెండుగలవు. గాలిని విడిచి లోపలకు మరల గాలినిపీల్చుకొనుటకును మధ్యగల సమయమునకు బాహ్య కుంభకమని పేరు. గాలిని పీల్చి మరల విడుచుటకునుగల మధ్య కాలమునకు అంతరకుంభకమని పేరు.

ఇపుడు కుంభక మభ్యాసము చేయవలసియున్నది. ఇది అన్నిటికంటె ముఖ్యమైన విషయము. దీనివలననే కోతివంటి మన యొక్క మనసును స్వాధీనము జేసుకొనవచ్చుననుట నిర్వివాదాం శము. దీని రహస్య మేమనగా! కుంభించినపుడు మనసున కేవిధ మైన చలనమును గలుగదు. అనేక గ్రంథములలో నీ విషయము బహు రహస్యముగా దాచబడియుంటచే వేనకువేలుమంది నిశ్చ లత్వమును బొందు యుపాయము గనుగొనలేక మిక్కిలి చీకాకు జెందుచున్నారు. సర్వమును యీమనస్వాశ క్తితత్వముపైననే యా ధారపడియున్నది. ఇట్టిరహస్యమును సూక్ష్మముగా వెల్లడించిన చో యిదియేగదా యని చులకనగాజూచి యభ్యసింపరేమో యనిభయమందియే మనపూర్వికులు ప్రచురబరచి యుండలేదు. అందుకై వారు నిండితులుగారు. శ్రమచేయక సులువుగా లభిం చినచో స్వల్పులునిల్పుకొనజాలరు. అందుకనియె మనపూర్వీకులు చాలాకాలము శుశ్రూషజేయించుకొని తదువరి యెన్నాళ్ళకో యిట్టిరహస్యముల నుపదేశించి యనేకులను గొప్పవారినిగాజేసి యున్నారు, గాన భక్తిశ్రద్ధలతో గురుని పూజించుచు గురువె దైవముగా దలంచువానికే యీమహావిద్య లభించునుగాని వట్టి

వారికి లభింపదు. "భక్తి లేనిపూజ పత్రిచేటు" అనినట్లు "నోసలు శివనామములు నోరుతో డేలు" అన్నట్లుగాక మనఃపూర్వకముగా ప్రతికార్యము నాచరించవలెను. ఇంటియందు ప్రవేశించకముందె మెలుకలబాధ యెక్కువై నదన్నట్లు, ఈ విద్యనభ్యసించకముందే దీనియొక్క మంచి చెడుగులను విమర్శించుట యోగ్యముగాదు.

RETENTION.

కుంభక యోగము.

గాలిని నిల్పి అభ్యసించుట కుంభకయోగ మందురు. ఈ యోగమే సర్వమూలాధారము. ఈ యోగ మభ్యసించు టెట్లన నిత్యకృత్యము లైనపిదప ప్రాతఃకాలముననే 5½ లేక 6 గంటలకు కూర్చుండి చేతులను తొడలపైనిడుకొని నిటారుగ కూర్చుండి, మెల్లమెల్లగా గాలిని లోపలకు పీల్చి కొంతకాల మాపి, మరల మెల్లమెల్లగా వదలివేయవలయును. ఇట్లు ఉదయ మున రెండుగంటలకాలమున్నూ సాయింత్రము రెండు గంటల కాలమున్ను కడు శ్రద్ధతో జాగ్రత్తగలవా డభ్యసించిన 6 మాసములలో కృతార్థతను నొందగలడు. ఇట్టియభ్యాసమును జేయు దినములలోనె యింకొక యభ్యాసము చేయవలసి యున్నది. ఈ యభ్యాసము ముందుగాని వెనుకగాని చేయ వలసియున్నది. ఎట్లన? కుడిముక్కును చేతివేలితో మూసికొని, యెడమముక్కుద్వారా గాలిని మెల్లగా పీల్చుము. తదుపరి యెడమముక్కును మూసి కుడిముక్కును తెరచి గాలినివదలుము.

ఇట్లు 6 5 పర్యాయములుజేసి తదుపరి యెడముముక్కును మూసి కుడిముక్కుద్వారాపీల్చి మరల యెడముముక్కును తెరచి గాలిని మెల్లగా వదలుము. ఇట్లే 6 5 పర్యాయములు జేయుము. ఈ ప్రకారము రెండుమాసములు జేయుము. అందువలన నీయొక్క నరములన్నియును పరిశుభ్రతను బొందును. ఈ రెండుమాసములు పూర్తియైన పిదప కుంభకయోగము నభ్యసించిన క్రమముగా నుండి యభ్యాసవరుస కల్లాన మతిశయించి క్రమముగా నియమపరుడును, పరిశుద్ధుడునగును. మిర్రర్ కోర్సు (Course of Mirror) చేయుకాలములో, రెండవ యభ్యాసము యేదియును జేయకూడదు. ఈ యభ్యాసమును మొదలిడిన తదుపరి ప్రతియాదివారమును తలంటిపోసికొనుట చాలామంచిది. ఇంతటితో యీప్రకరణము విరమించి టిన్‌బోర్డు కోర్సు (Course of Tin Board) ను గురించి వివరించెదను.

COURSE OF TIN BOARD.

టిన్‌బోర్డు కోర్సు

4 అంగుళములుగల చదరముగల ఒక రేకునుదెచ్చి, దానిపైనొక తెల్లనికాగితమును (White paper) అంటించవలయును. ఆకాగితమును అంటించినపిదప దానిపైనెట్టి మచ్చలుగాని మాలిన్యముగాని లేకుండ కడుజాగ్రత్తగ గమనించ వలయును. యీచుక్కను యేనైమల్ (Enamel) అను నల్లరంగును సంపాదించివేయవలయును (యీరంగు సైకల్‌షాపులందు దొరకును). అనంతరము ఈ చుక్కవేసిన రేకును యిదివరకు

అద్దము తగిలించిన పట్టపు మేకునకే తగిలించి అదే ప్రకారము కూర్చుండి దృష్టినినిల్పి చుక్కనుచూచుచుండుము. అంత కొలది దినములకు చుక్కపైనుండి తెల్లనికాంతి యొకటి యగుపడ నారంభించును. కొంతమందికి మొదట క్రిందిభాగమునుండి యును మరికొంతమందికి ప్రక్కలనుండియును అనేకవిధములుగా గనుపడ నారంభించును. అంతియెగాక, ఆ తెల్లనికాంతి ఒకభాగ మునబుట్టి మరియొకభాగమునకు ప్రసరించుచుండును. ఆసమ యమున నీ దృష్టిని ఒకేచోట నిల్పవలయునుగాని ఆకాంతి యేవైపునకు ప్రసరించుచుండునో ఆ ప్రక్కకు పోనివ్వరాదు. ఇట్లు చుక్కపై తెల్లనికాంతిని చూడగల్గుటయె కొంతశక్తిని సంపాదింపగల్గుట. ఇట్టికాంతినే జ్యోతియని మన వేదాంతులు పలుమారు పల్కుచుందురు. ఈ జ్యోతిని చూడగలశక్తిని సంపాదింపగల్గినప్పటికి దృష్టి (Sight) గల్గినదని యెరుగవల యును. ఇంతటినుంచి నీయొక్కశక్తిని లోకోపకార విషయమై యుపయోగింపగలవు. అంత నీయందు మహిమజనించును. లోక హితుడవని యెల్లరకును ప్రచురింపబడుదువు. లోకహితులే దైవానుగ్రహపాత్రులు. వీరే మోక్షమున కర్హులు. ఇందువల ననే రోగముల నెట్లునివారింప జేయునదియు తెలియగలదు. వినోదములనుగూడ నీశక్తితోడనే చేయగల్గుదువుగాన నీశక్తిని వృథాపుచ్చక లోకోపకారార్థమై వినియోగించుము. వినోదము లను జేయకుండినచో జనులకు ఆకర్షణగా నుండదనియును, చిత్రముగానుండదనియును, ఆశక్తి తగ్గిపోవుననియును, పలువురు నాతో ప్రస్తావించియుండిరి. వారందరకును యిట జవాబు చెప్ప వలసియున్నది.

పెక్కుమంది డాక్టరు (Doctors)లచే మందులనెన్ని యో నుపయోగించి రోగములు నయముగానందుచే విసిగి విసిచినరోగ ములను సులువుగా కొద్దికాలములో ఔషధంబుల నుపయోగిం పకయె బాగుచేయుట విచిత్రముగాదా? ఇట్లుజేయుటచే ప్రపంచ మున కొందరికి మేలుచేయుటయేగాక విచిత్రముగా శక్తినిజూప గల్గుటలేదా? ఇందువలన లోకహితుడవేగాక దైవానుగ్రహ పాత్రుడవు నగుటకూడ సంభవించునుగదా! యింతకన్న విచిత్ర మును, లోకహితమును బహుజనాకర్షణముగల దెద్దియో మీరే సావధానచిత్తులై యోచింపుడు. తెలియగలదు. ఇంత టితో క్లుప్తముగా వీరిసమాధానమును వదలి అభ్యాసపరుల కర్తవ్యమును గురించి తెలియపర్చెదను.

HYPNOTISM.

హిప్నోటీజము

ఈ గ్రంథంబునం దింతవరకు చెప్పబడిన నిబంధనల నన్ని టిని సక్రమముగ నభ్యసించినపిదప "హిప్నోటీజము" (Hypno tism)ను వశీకరణయోగమును నెట్లు యుపయోగించునదియును జెప్పెదను. చదువరులు శ్రద్ధతో చదివి గ్రహించి ఆచరణలో నుంచుదురను నమ్మకముతో తెల్ప నమకట్టితిని. హిప్నోటీజము వలన నితరులను స్వల్పకాలముననే నిద్రావస్థయందుంచగలము. ఇట్టినిద్రను గల్గుగజేయుటవలననే అనేకరోగములను నివారింప జేయవచ్చును. ఇట్టినిద్రను గల్పించి శస్త్ర (Operation) చికిత్స కూడాచేయవచ్చును. వైద్యులు (Doctors)శస్త్రముజేయుటకై

కొన్ని మత్తుద్రావకములను (Chloroform) మూర్ఛవద్దనుంచి నిద్రను గల్పించి వ్రణములు మొదలయిన వాటిని కోసి బాగుచేయుదురు. కాని కొన్నివేళల నిట్టి శస్త్ర మపాయమునకు కారణమగుచున్నది. తేలుకుట్టినచో హిప్నాటీజము నుపయోగించి బాధ నివృత్తిచేయవచ్చునుగాని నిద్రబుచ్చినచో మరల లేచినప్పటికి విచిత్రముగా బాధలేకయుండును. హిప్నాటీజముచే నిద్రింపబడినవాడు కొంతకాలమునకు పిమ్మట తనంతటతానే లేవగల్గును గాని మెస్మరీజముచే నిద్రింపబడిన వాడు మాత్ర ము యెన్నాళ్ళకు ను లే వ జా ల డు. ఇ చ్చ ట హి ప్నా టీ జ ము స్లీ పు న కు ను, మెస్మరీజము స్లీపునకును(Sleep of Hypnotic & Sleep of Mesmeric) భేదము తెలుపవలసియున్నది. <u>హిప్నాటీజము స్లీపు అనగా మన స్వశక్తివలన నిద్రింపచేయుట. మెస్మరీజము స్లీపు అనగా ఒకని కనుబొమల మధ్యజూచుచు జ్యోతిని గని తదుపరి మన స్వశక్తివలన నిద్రింప జేయుట.</u> సామాన్యముగా మెస్మరీజము స్లీపువలన నిద్రను గల్పించుట కొన్ని సమయములలో కొంత యపాయము గల్గవచ్చునని కొందరు చెప్పుటయేగాక నా స్వానుభవముచే కష్టనష్టములు గల్గుననియె గనుగొంటిని. ఐనను జాగ్రత్తతోనుండిన యేవిధమైన నష్టకష్టమురాదు. మరికొందరు మెస్మరీజము. నభ్యసించిన కండ్లకు జబ్బుచేయుననియును, మతి చెడిపోవుననియును, త్వరలో చనిపోవుననియును అజ్ఞానపు పలుకులుపల్కి దేశీయుల చెడగొట్టు చున్నారు అని పలువురు నాతో ముచ్చటించియుం

డిరి. అక్కటా! మన దేశీయుల కింకను అజ్ఞానాంధకారమునుండి వెలువడుట కిష్టములేక యున్నది కాబోలు.

ఓ దేశీయ సోదరులారా! యికనైనను యీపవిత్రమగు విద్యాభ్యాసమును గావించి అధ్యాత్మిక ఫలమును సంపాదించి జ్ఞానమను వెలుగును నలుదిశలకు వెదజల్లుడు. ఈ పవిత్రవిద్యను సంపాదింప సమకట్టినవారి నభ్యంతరముజేయు పెద్దమనుష్యులు దేశ ద్రోహులుగానిచో నింకెవ్వరినట్లు బిలువవలెనో చదువరులే యోచింపుడు.

ఈ పవిత్ర విద్యను అభ్యసించుట కష్టమనియును అంద రకు లభించినచో ఈ ప్రపంచము మన్నించునా యనియును మరికొందర జ్ఞానులు పలుకుచుండువారు గలరని నాకుదెలియును. వారికి ప్రత్యుత్తర మెట్లు చెప్పవలయునో చదువరులకే తెలియ గలదు. వృథావంక్తులను వినియోగించుటకై ఈ గ్రంథము విని యోగించలేదు. హిప్నొటీజము యొక్క రహస్యమును నొక్క మాటతో జెప్పి ఈ ప్రకరణమును ముగించెదను. మన స్వక్తిని సంపాదించిన పిదప (కుంభక యోగము) అనంతరము నిశ్చల మనంబున, నేదైన కార్యమును జేయ సమకట్టి ఆకార్య మేవిధ ముగ పరిణమింపవలయునో ఆవిషయమును దృఢముగా మనసు నుండి శక్తిని బంపుము (Use of Concentration) తోడనే నీకార్యము ఫలించును. ఈ హిప్నొటిజముచే గాని మెస్మరీజము చేగాని నిద్రను గల్పింపవలసినప్పుడు సుఖతరముగా నుండునట్లు యేర్పాటు జేసి అందు పరుండబెట్టి చేయు చుండుము, లేనిచో కష్టము సంభవించును.

MAGNETISM.

మాగ్నిటీజము.

ఈ ప్రకరణమునుగూర్చి వ్రాయకముందు వివాహమైన వా రభ్యసించుటకును గురించి చెప్పదలచితిని. కడు జాగరూకతతో గమనించవలయును. వివాహవిషయములో వివాహముజేసు కొనవచ్చునుగాని, అందులకు నష్టములేదని దృఢమైనది. గాని వివాహితులు కొన్ని నిబంధనలు మాత్రము పరికించవలయును. ఈ యభ్యాసమును (మెస్మరీజమును) చేయుకాలమందు, విష యేచ్ఛను వదలవలెను. ఒకవేళసల్పినను, నిబంధనలుచూచి పొందుచుండవలెను. ఈ శాస్త్రమును సక్రమముగా మొదట నుండి యభ్యసింపక దీనిఫలితమును గూర్చిచెప్పువారు గణితశాస్త్రము ప్రథమభాగము నభ్యసించు వారుబీజగణితము (Algebra) క్షేత్రగణితము (Geometry) ను గురించి విమర్శించువారికిగల గౌరవమును సంపాదింతురు. మాగ్నిటీజమువలన అనేకఅద్భుతము లుచేసి చూపించవచ్చును. దీనిని ఆచరించు విధానము మొదట తన శరీరమును మంచిస్థితిలో నుంచుటయుసి బాగుగ జ్ఞాపకముంచుకొని యాచరణ చేయవలయును. ఈ అభ్యాసము 8 మాసములు బహుశ్రద్ధతో జేసిన కృతార్థత జెందవచ్చును. "సంయమ" యోగమును నేర్చిన వాడెట్టికార్యములజేయు శక్తివంతుడగునో అట్టి కార్యములనే ఈతడు చేయగలడు. ఈ యభ్యాసకాలము లో విషయేచ్ఛపనికిరాదు. సామాన్యముగ పెక్కుమందికి యారోగ్యము లేకయుండుటనుగురించి క్రిందివిషయములను తేట

తెల్లముగాగలదు. శరీరముపై దురదగల్గినచో తత్క్షణమే గోకు దురు. అప్పుడు మాలిన్యము అంతయును గోళ్లలోనిరుకుకొని యుండును. చేతులు సామాన్యముగ కడుగుకొనినను గోళ్లనుండిమట్టిని తీయుటనుగురించి ఓర్పుచేయజాలరుగాన భోజనము చేయునపుడు అట్టిమాలిన్యము అన్నముతోగలసి లోపలకు బోవును. అప్పుడేదో నొక వ్యాధిరాకమానదు. బలిష్ఠులై జీర్ణకోశము మంచిస్థితిలోనున్నవారికి మాత్రము అప్పటికప్పుడు అగపడకపోయినను నిమ్మళముమీద చాలా హానిచేయును. ప్రతినిమిషమును లోపలనుండి మురికి, చెమట మొదలగువాని రూపమున వచ్చుచుండును.మట్టిరేణువులు సర్వదా శరీరముపై బడి చెమటలో గలసి పట్టువలె పేరుకొని శరీరమునకుగల రంధ్రములన్నింటిని కప్పివైచును. ఇందువలన స్వాభావసిద్ధముగ లోపలనుండి వెడలు చెమట బైటకురాజాలక లోపలనే నిలిచి దురద, గజ్జి, తామర మొదలగునవిగల్గును. దురదగల్గినతోడనే గోకు టావశ్యము. అంతటగోకుదురు. వెంటనే పుండ్లుబడును. బాధను గలుగజేయును. మరియు యెక్కువగా భుజించుటవలన జీర్ణకోశముచెడి విరోచనములు, మాంద్యము, బుద్ధి వికారము మొదలగు ననేక రోగములు గల్గును. ఎంతరుచిగల పదార్థమైనను మితిమీరి భుజించరాదు. ఎల్లపుడును నాకలిమిగిల్చియె భుజించవలయును. స్నానముచేయునప్పుడు అన్ని అవయంగములును శుభ్రపరుపవలెను. ఎక్కువనీటిని త్రాగరాదు. భగవంతుడు అన్నిజీవజంతువులనోటియందు నిర్మలమైన నీటియూటను గలుగజేసియున్నాడు. గాన ప్రతిపదార్థమును భుజించునప్పుడు చక్కగా నమలి మ్రింగవలయును. తొందర తొందరగా తినవలయునని ఆతురతతో

గబగబమని భుజించరాదు. ఉప్పును పూర్తిగ నిషేధించవల యును. సర్వ పదార్థములలో కావలసిన, ఉప్పు, చక్కెర కలసి యే యున్నవి. చదువరులలో కొందరకు అయ్యో ఉప్పును కల్పి చేయనిదే కూరలకుగాని తినుపదార్థములకుగాని రుచియుండదే, యిది దుస్సాధ్యముగా నున్నదని కడుదిగులుజెందుదురు. వారి కొకమాట చెప్పవలసియున్నది. చిన్నతనమునుండి యుప్పును కల్పుకొని తినెడివాడుకకగ్గ యున్నది గాన యిప్పుడెట్లు విడువగల మాయనిసంకోచము కల్గకమానదు. మాకును తెలియును. ఇక్లొ కల్లు, సారాయి, నల్లమందు, భంగు గెంజాయి మొదలగుమత్తు పదార్థములనుపయోగించు వారికిని వాటిని నిషేధించమని చెప్పి నతోడనే వారికెంతకష్టముగ దోచునో యోచింపుడు. అభ్యాసం కూసువిద్య (Practice makes perfect) యను సామెతొకటి గలదు. కావున ప్రతిదియును అభ్యాసమువల్లనే కల్గుచున్నది.

సాధ్యమయినంతవరకు యెన్నడును ఔషధంబుల నుప యోగింపకుము. భోజనానంతరము నారింజ, కమలాఫలములు నొకటి రెండు భుజింపుచుండుము. రాత్రిళ్లు నాటకములు మొద లయినవాటికి వెళ్లి నిద్రనుకాయరాదు. ఎంతటి మహోపని యైనను కట్టిపెట్టి నిద్రవచ్చిన నిద్రనుబొమ్ము. ఏమాత్రము మెళుకువకల్గిన తిరుగ నిద్రబోకుము. అట్లునిద్రబోవుట నిన్ను నీవు హానిజేసుకొనినట్లు యగుచున్నది. మెళుకువతోనుండి యు ముసుగునుబెట్టుకొని పరుండకుము. ఇట్టి సోమరిపోతు లనే కులను మీరుచూచి యుందురు. వారి నీచెడు యలవాటునుండి తప్పింప పుణ్యముకట్టుకొనుడు. పసుండునప్పుడు చాలామంది

ముసుగు పెట్టుకొని నిద్రించు యలవాటుగలదు. ముసుగు వేసు కొని నిద్రించు యలవాటుచేసినచో మనము బయటకు విడిచిన చెడుగాలినే మరల లోనికిపీల్చుదుము. తత్కారణమున నటువంటి వానికి మత్తు యెక్కువగా గల్గియుండును. ముసుగును తీసివేసి పరుండుట జ్ఞాపక ముంచుకొనునప్పుడె కిటికీలనుకూడ తెరచి యుంచవలయునని బాగుగ జ్ఞాపకముంచుకొని అట్లు చేయవలయును. ఏ పదార్థమును భుజించునప్పుడైనను దాని యందే మనసునిల్పి అది నీకు సత్తువనిచ్చుచుండునని నమ్ము చుండుము. సాయంకాలమున ప్రతిదినమును చల్లని గాలిలో నడుచుచుండుము. ఎక్కువగా పండినపండ్లను తినకుము. దంతధావనము జేయునప్పుడు శుభ్రముగా నోటినంతయు కడుగుకొనవలయును. పరిశుభ్రమైన నీళ్ళతో నాసికారంధ్రములను శుభ్రపరుపుము. మల మూత్రములు సంపూర్ణముగ వెలువడునంతవరకు వేచియుండవలయును. పిమ్మట సాధ్యమైనంతవరకు నీటితో కడిగి శుభ్రపరుపుము. ప్రతి యాదివారము నభ్యంగనము జేయునపుడు చెవులలో ఆముద మును (Castoroil) వేసుకొనవలయును. అపుడు కనులకు చల్లగా యుండును. ఆముదమును నెత్తిపైన వేసుకొని మర్దిం చిన పిదప సీకాయపిండితో శుభ్రపరుపవలెను. నదిలో యీద రాదు. విశేషముగా పరుగెత్తరాదు. ఈ విషయములన్ని యును అవసరముగాను ముఖ్యముగాను ఆచరణయందు యుంచ వలయును. అనావశ్యముగా వాగెడివారితో మాటలాడకుము. అట్టివారితో యెక్కువగా కలసి మెలసి తిరుగకుము. గర్వమును పూర్తిగా విడువవలయును.

ఇంద్రియములను లోబరుచుకొను విషయ మిప్పటికి చదువరులకు గోచరమై యున్నది. మన స్వశక్తివలననే మనము యిష్టమువచ్చిన జన్మ నెత్తగలము. ఇందుకు యేమాత్రము సందేహము లేదు. ఎవ్వరయిన చనిపోయినచో వానియొక్క బంధుమిత్రులు గొల్లుమని యేడ్చుచుండుట మనము పలుమారు చూచియే యుందుము. నిజముగ జ్ఞానమును తెలిసినవారు యెవ్వరు చనిపోయినను యేడ్వరు. ఈ విషయమై నిట కొంత చెప్పవలసియున్నది. ఒక మనుష్యుడు చనిపోయెనని అనుకొందము. చనిపోయెననిన? మనయందుండు జీవుడు వెళ్ళిపోయెనని యర్థము. యెల్లప్పుడును శరీరమును ధరించి యుండును. జీవుడే ఆత్మ గాన ఒకనిలోనుండి జీవుడు వెళ్ళినాడనిన ఆ జీవుడు మరియొకచోట వెంటనే యింకొక శరీరమందు ప్రవేశించుచున్నాడు. అనగా నింకొకచోట పుట్టుచున్నాడు గాన చనిపోయినపుడు బుద్ధికుశలత గలవారు దుఃఖించరు. ఒకవేళ దుఃఖించినను లాభము లేకపోవుటయేగాక ఒక విధమయిన నష్టమని మన పెద్దలు నిరూపించియున్నారు. ఇందుకు నుదాహరణ మేదనిన? మనము ఒక కోటును వేసుకొంటి మనుకొనుము. మరల కొంతసేపటికి దానిని విడిచివేయునప్పుడు దుఃఖించుచుంటిమా? ఆలాగుననే జీవుడు శరీరమను అంగీని కొంతకాలము ధరించి పిమ్మట విడిచి పోవుచున్నాడు గాన జ్ఞానులు యిందులకు దుఃఖింపరు.

అందువలననే ఒకడు చనిపోవునపుడు కొందరు తులసీనీటిని నోటియందు బోయుచు కృష్ణా! రామా! యని మంత్రము

నుపదేశింతురు. అట్లు చేయుటకు కారణమేమన అతడు చని పోవునపుడు భగవన్నామస్మరణ విన్నట్లయిన మోక్షమును జెం దుట కవకాశముండునని పెద్దల యాశయము. కాన జీవుడు శరీరమును విడుచునప్పు డెట్టి యాలోచనతో నుండునో యట్లే మరుజన్మ నెత్తుచుండును. ఒకడు సంసార తాపత్రయముతో చనిపోయినట్లయిననూ, బిడ్డలయందును ఆ స్త్రియందును మిక్కిలి కోర్కతో చనిపోయినట్లయిన తదనుకూలముగనే మరు జన్మము నెత్తి పలుకష్టములను జెందును. ప్రతిదియును నీప్రపంచమున స్వేచ్ఛకొరకు ప్రయత్నించుచున్నది. యజ్ఞ యాగాది క్రతువులు సల్పుటయు జపతపంబు లాచరించుటయు స్వేచ్ఛానందము (అనగా) మోక్షము కొరకేగాని వేరుగాదు. అట్టి మోక్షమును నాసించవలెనన్నని, కొన్నిమార్గముల ననుసరించి సక్రమంబుగ నాచ రించిన నీ జన్మలో సాధ్యము గాకపోయినను మరు జన్మమందైనను బొందవచ్చును. కాన కుంభకయోగముచే మనజన్మనెత్తించిన నాజన్మమునే బొందగలము. ఇదియభ్యసించిన వారే సమాధి యోగమును గలవారని యర్థము. ఒకనికి మందులవలనను, మరికొన్ని యోగములవలనను, తలంపులవలనను కొన్ని శక్తు లను స్వాధీనము జేసుకొన్న వాడగును. కాని కోరికె యింకను నశించలేదు. సమాధి యోగసిద్ధివలననే సర్వమునుండి విముక్తి గా కలడు. అట్టివాడె మోక్షము నలంకరించును. కాన ఆత్మ యీ శరీరమును వదలు సమయము గనుగొని యాసమయమున సమాధి యోగమును సహాయముగ గనుగొని మోక్షమును జెందగలడు. లేక తాను కోరుకొనిన జన్మ నెత్తగలడు. ఈ జన్మలో చాలామందికి దేవత్వమునందును, ఐశ్వర్యములగల

మానవ జన్మమునందును, మరి కొంతమందికి మృగజన్మలందును, యెన్నెన్నో కోరికలుండును. జీవుడు వెడలిపోవునప్పుడు దేని యందు కోర్కెతోనుండునో యారీతి ఫలితము గల్గుచుండును. ఇంతటి మహత్తుగల్గిన కుంభకయోగమును సాధించుటకు ముందు క్రింది విషయములను చక్కబెట్టుకొనవలెను. లేనిచో నుపయోగముండదు. (1) శరీరము బహు తేలికగ నుండున ట్లుండవలయును. (2) శరీరారోగ్యమును సంపూర్ణముగ నుండవలయును. (3) శరీరమంతయు బహు మృదువుగను కాంతిగ నుండవలెను. (4) ముఖవర్చస్సు సుందరముగ నుండవలయును. (5) మృదువైన స్వరముగల్గిన సంభాషణకల్గి యుండవలయును. (6) శరీరమునుండి యేవిధమైన దుర్వాసన యుండకూడదు.

ఏకనాసికా పూరకమువలన నరములన్నియును పరిశుద్ధత (Purify పాల్‌సాఫ్) బొందునని యిదివరకే జెప్పియుంటిని. ఇట్లు పరిశుద్ధత పొందినవారికి (1) శరీరము తేలికగానుండుట, (2)ముఖవర్చస్సు కలిగియుండుటయు, (3)జీర్ణశక్తి (Appetite,) బాగుగనుండుటయు, (4) నాదమును వినగల్గుటయు గల చిహ్నములు యేర్పడును. ఈ యేకనాసికము నభ్యసించునప్పుడు 15 సెకండ్లు కాలములో మెల్లగా గాలిని పీల్చుటయు 64 సెకండ్లు కాలము కుంభించుటయు(Rentention) నటుపిమ్మట 32 సెకండుల కాలములో వదలివేయుటయు నభ్యసించవలయును. దీనివలన, శరీరమంతయు మలినము (Impurity) లేకుండగ శుభ్రపడవచ్చును.

సు ఖ మా స నం.

అనగా అనుకూలముగ నుండునదియును నిలుఁవుగ నుం డునదియును ఆసనమని చెప్పబడియున్నది. కాని ఆసన విష యమై ప్రత్యేక నిబంధనలు యెచ్చటను చెప్పియుండలేదు. ప్రతి యభ్యాసమును కూరుచుండి చేయవలయునని మాత్రము చక్కగ జ్ఞాపకముంచుకొని నట్లు చేయవలయును. ప్రాణాయామము రేచక పూరక కుంభములను యీమూడింటిపై యాధారపడియున్నది. ప్రాణాయామమునుగాని యేకనాసిక యోగమునుగాని యభ్యసిం చునప్పుడు మొదట రేచకమును తదుపరి పూరకమును తుదకు కుంభకమును నేయవలెను.

ఇట్టి యభ్యాసములయం దుత్తీర్ణులగు సమయములందు పెక్కు మహిమలు జేయవచ్చును. కాని ఆ మహిమలయందే యభిలాషను బొనిచ్చినచో మోక్షమును జెందుటకు తిరుగ మరియొక జన్మ నెత్తవలసియున్నది. కావున జ్ఞానవంతులు అట్లు జేయరు.

ధారణయోగము వలన ప్రపంచమున సర్వమను జయిం పవచ్చును. కాని దానివిషయమై యీ గ్రంథమందు తెల్ప సమకట్ట లేదు. కాన మెస్మరీజములో నుపశాఖలగు కుంభక యోగాదులు నలవాటుజేసి మోక్షమునుజెందుట కర్హులగుదురు. ప్రతియొక్క జీవ జంతువుయందును ఒకవిధమైన కళ గలదు. ఈ కళకు యింగ్లీషుభాషలో (Magnetism) అని పిలుతురు. ఇది మృగకళ, మానవకళ(Animal magnetism & Human

magnetism) యని రెండువిధములగానున్నది. ఈ రెంటికిని విశేష భేదము లేదు. సర్వసామాన్యముగ పాశ్చాత్యులు (Europeans) ఒకరొకరు చాలా కాలమువరకు కలిసికొనినగాని తిరిగి యిద్దరును వెళ్ళిపోవునప్పుడు కరస్పర్శనములు (Shake-hand) గావించుదురు. వీరి ననుసరించి, మన దేశీయులుకూడ కొంతిమం దట్లె గావించుచుందురు.

ఇట్టి శక్తిని (Magnetism) విస్తారముగ వృద్ధిజేసినచో పలువురను లోబరుచుకొనగలవు. సర్వరోగములను నతి విచిత్రముగ బాగుచేయవచ్చును. యశస్సును బొందగల్గుదురు. కష్టకార్యముల నతిసులువుగా జేయగల్గుదురు. దీనిని వృద్ధిచేయు విధానము శరీరమునున్నూ మనస్సునున్నూ యెంతటి తేజస్సునందు నిలుపగలవో, యట్టిదానిపైననే యాధారపడియున్నది. శరీర మనముల తేజోవృద్ధినిగూర్చి యిదివరకే విపులముగా జెప్పియుంటిని. చదువరులు గమనించవలసిన విషయము ముఖ్యముగా వరుస క్రమముగ చదువుచూ రావలయును. అంతియేగాక 4, 5 పర్యాయములు బహుజాగ్రత్తగ చదివి గ్రహించవలసియున్నది. అప్పటికిని మీకు సందేహములుండిన నాకుజాబువ్రాసి కనుగొనినగాని స్వయముగవచ్చి నన్ను కలుసుకొనిగాని మీకు కల్గు సందేహములను తీర్చుకొనవలయునని నేను యిదివరకే తెల్పియుంటిని. కాని, మరొకమారు నిచ్చటకూడ హెచ్చరిక జేయుచున్నాను. ఇదియేగాక, నీవిషయములో ఫలానియాటంకముల వారెట్లు యాచరించవలెనో తెలియజేయవలసినదిగా వ్రాసి జవాబు నందవచ్చును.

[library stamp]

మానస సందేశము.

టెలిపతి TELEPATHY

ఈ ప్రకరణములో "మానససందేశము" టెలిపతి (Telepathy) ను గురించి తెల్పుటకు ముందు కుంభకయోగము నొకమారు జ్ఞాపకముంచుకొనవలయునని తెలియపర్చ వలసియున్నది. కుంభకయోగమువల్లనే, మన స్వశక్తిని పొందు విధానము యిదివరకే చెప్పియుంటిని. (యింటగెలచి రచ్చగెలువ వలయుననునట్లు) తనను తానుజయించిన వాడె యితరులనుజయిం చుట కర్హుడగును. దగ్గరనున్న వారలనెట్లుసులభముగ మనము చెప్పునట్లు (Hypnotism) హిప్నోటీజము వశీకరణ విద్యవలన చేయగల్గుదుమో అదేవిధముగ దూరముననున్న వారిపై శక్తి నుపయోగించి చేయుటయె మానససందేశము, (Telepathy) అని పిలువబడును. హిప్నోటిజము (Hypnotism) వశీకరణ యోగము నందు పూర్ణముగా పరిచతగలవారుతప్ప మిగిలిన వారు "మానససందేశము" (Telepathy)నభ్యసించుట యేమా త్రము పనికిరాదు. ఎందువలననగా? వశీకరణయోగము (Hypnotism) పైననే మానససందేశయోగమ (Telepathy) ఆధారపడియున్నది. దూరముననున్నవారిపై శక్తిని జూపగల్గుట యే "మానససందేశయోగము" (Telepathy) నందుగల మహా గొప్ప విషయము. ఇందే యీరెండు శక్తులకును భేదము గలదు. ఎవ్వరినయినను ఒకనిబిలిపించి, పరుపుపై పరుండ మని సుఖముగా నీవు నిద్రబొమ్ము అని కొంచెము నేపు నీపూర్ణ

మను మనస్సు స్వశక్తితో నుచ్చరించినచో వెంటనే యాతడు నిద్రబోవును. కుంభయోగమును బాగుగ నభ్యసించిన వాడట్టి యోగమునందున్నప్పుడేగాక యితర వేళలయందున్నప్పుడు సైతము నిరాలోచనగా మనస్సును నిలవగలడు. అట్టి నిరాలోచనగానున్నప్పుడె తనయిష్టమైన కార్యమునందు మనస్సును ప్రవేశింపజేయుటయె మనయొక్క "స్వశక్తిని" నుపయోగించుట. "మనస్వశక్తిని" నుపయోగించుమని జెప్పినచోటు లన్నిటి యందు యిట్లేనని తలంపుము. మనయొక్కమనస్సును (stead-iness) నాపగల్గుటయె మనమనసున కొక శక్తిని సంపాదించితిమని యర్థము. అప్పుడు అట్టి సమయమున, మనమనసును మన యిష్టమువచ్చినట్లు లోబరచుకొనగలము. ఇదియే "మనయొక్కస్వశక్తి"ని సంపాదించుట. ఇట్టి మనయొక్కశక్తివలన యెదుటనున్న వారిపై శక్తినిజూపుట హిప్నోటీజమని (Hypnotism) అనిపిలుతురు. దూరముననున్న వారిపై జూపుట (టెలిపతీ) మానససందేశము యనిపిలువబడును.

ఏ జీవజంతువును లోబరుచుకొన వలయుననినను ఒక్కటే రహస్యముగలదు. అట్టిరహస్యమే మన "స్వశక్తి" ఏవిధముగ యితరులను లోబరుచుకొన వీలుగలదో గ్రహించి ఆ విధముగా జేయు టుత్తమము. అన్నిసూత్రములలో మనసును సంతోషస్థితికిగాని అయోమయ స్థితికిగానిదెచ్చి హిప్నోటిజము (Hypnotism) చే కోరిన విధముగా చేయవచ్చును. టెలిపతి (Telepathy) మా న స సం దే శమువలన హిప్నోటిజము (Hypnotism) చే జేయుకార్యము లన్నియును దూరప్రాంత

ములఁ జేయగల్గుదుము. మానస సందేశమునకును హిప్నోటిజ మునకును విశేషభేదము లేదుగాన యింతటితోనే విరమించితిని. వశీకరణయోగికిగల దేహారోగ్య సాధనములు మానససందేశము టెలీపతి (Telepaty) యోగికికూడ ఆవశ్యకము.

గుప్తపరుపబడిన వస్తుజ్ఞానయోగము.

CLAIRVOYANCE.

మానససందేశ యోగమునందు కృతార్థులైనవారు గుప్తపరుపబడిన వస్తుజ్ఞానయోగము (Clairvoyance) ను ప్రారంభింపవచ్చును. లేక హిప్నోటిజమును నేర్చినవారుకూడ దీనిని జేయవచ్చును. ఈ విద్యను నేర్చుకొనునప్పుడు మొదట నొకనిని పిలిచి ఆతనిచేతికి రెండువిధములైన వస్తువులతోటి యొకగది లోనికి బంపి వాటిలో నొకదానిని పెట్టెయందుంచు మనుము. తదుపరి నీయొక్క మనస్ శక్తితో దేనిని ఆపెట్టెలో బెట్టెనాయని ఆలోచించుకొని వెంటనే నీమనస్సు కొక వస్తువుతట్టును. తటాలున ఫలానిదానిని పెట్టెలో బెట్టితివని చెప్పుము. అదియె నతడు తప్పక పెట్టెలో బెట్టియుండును. ఈ ప్రకారము రెండువస్తువులతో 15 దినములు అభ్యాసము జేయుము. ఇట్లే క్రమక్రమముగా హెచ్చించుచూ వందలకొలది వస్తువులతో పరీక్షింపుము, ఒకవందవస్తువులలో నేవస్తువునుదాచినను దానిని నీవు చెప్పగలశక్తివచ్చినతోడనే యేవయిన రెండువస్తువులను దాచియుంచి పరీక్షించుము. అటుపిమ్మట నాల్గువస్తువులును దాయుంచి యిట్లే క్రమముగా 60 వస్తువులువరకును జేయుము.

అట్లు దాచినవస్తువులను కనుగొనినతోడనే బయట నేమి వస్తువులున్నవో కనుగొనుట కడు సులభమగును. అట్లు కనుగొనిన తోడనే లోపలి వస్తువులును చెప్పగలవు. ఇట్లు జేసెడిశక్తిగలిగిన తోడనే నీకు తెలియని వస్తువులు పెట్టెయందు దాచుమని చెప్పి మరల దానిని ఫలానివస్తువని చెప్ప నభ్యసించుము. ఈ యభ్యాసానంతరమున ఒకవస్తువు నిచ్చి, ఒక యింటియందు దాయించి, ఫలానిచోటనున్నదని మన స్వశక్తితో కనుగొనుము.

ఇట్లు చేయనేర్చిన వెంటనే నొకచిన్నగ్రామములో నొక యింటియందు నొకవస్తువునుదాయించి ఫలానివారి యింటిలో ఫలానివస్తువున్నదని కనుగొనుము. ఇట్లె పెద్దగ్రామములయందు నుకూడ కనుగొనవచ్చును. దీనివలన అనగా యిట్లుజేయుటవలన చోరరహస్య మవలీలగ కనుగొందువు. ఈ యభ్యాసము నేను జేయుకాలమున అనేకుల సొత్తు బోయినప్పుడు, వెంటనే కనుగొని తెప్పించి యిప్పించితిని. ఇట్లు జేయుటవలన గౌరవమును సుఖజీవనమును కీర్తిని సెలకొల్పగలము. ఈ గుప్తపరచబడినవస్తు జ్ఞానయోగమువలన మనస్సునకు పెక్కువిధముల సంతోషము గల్గుచుండును.

మరియు యీగుప్త పరుపబడిన వస్తుజ్ఞానయోగము వలన ఫలానిరోగమని సులభముగ గ్రహించి టెలిపతి(Telepathy) మానససందేశము రోగములను నయము జేయవచ్చును. భార్య భర్తలకుగల పరస్పరవిరోధములను చక్కగాకుదిర్చి సుఖజీవులను జేయవచ్చును. వివాహాదులను కోరినట్లు జేయించవచ్చును. కార్యములను యిష్టమువచ్చినట్లు జేయవచ్చును. ఉన్మాదము

(పిచ్చి) గలవారిని మంచిస్థితిలోనికి తీసుకరావచ్చును. మూర్ఛ రోగముల నతిసులువుగ బాగుచేయవచ్చును. చలిజ్వరములను, తలనొప్పులను, పార్శ్వనొప్పులును అతిచమత్కారముగ నయము జేయవచ్చును. సంతానములేనివారికి సంతానముఁగలుగజేయ వచ్చును. భూతవైద్యము చేయువారియొక్క సూత్రములు (Principles) యీశాస్త్రముఁలపైననే యాధారపడియున్నవి.

మనకు గలశక్తి (Magnetism) ని వృద్ధిచేయు విషయ ము నిదివరకే పూర్తిగ వ్రాసియున్నాను. అట్లభివృద్ధి జేసినపిమ్మ ట, చేతితో తట్టినమాత్రముఁననే కొన్నిరోగములను, మరికొన్ని రోగములను వూదుటవలనను, చూచుటవలన మరికొన్ని రోగ ములను, సంపూర్తిగ నయముజేయవచ్చును.

కొంతమందికి యీ మెస్మరీజ (మనస్వాశక్తి) విద్యవలన వ్యాధులను నివారణజేసినచో మరల అట్టిరోగముఁలు వచ్చునని యును, పూర్తిగ నయముగాదనియును విద్యయొక్క పరిపూర్ణ భావముఁను మహిమను తెలియనివారందురు అని నాకుపూర్ణము గ తెలియును. కావున అట్టివారికి పెక్కుమందికి అట్లుగాదని నిరూ పించియుంటిని. ఈ గ్రంథచదువరులకుగూడ నచ్చజెప్పి అట్టి యపోహాలనుండి తప్పింపవలయునని మిక్కిలిగ గోరుచు న్నాడను. ఈ విద్యయందు దేశాభిమానులు శ్రద్ధవహించి వ్యాపకము నొందజేయుటకై పాటుపడగలందులకు గోరుచు న్నాను. ఈగ్రంథంబునంతయు పూర్తిగ చదువుడు. నిరుత్సాహు ల కుత్సాహమతిశయించును. ఇట్టివిద్యను అభ్యసించి ప్రపంచ మును జ్ఞానతేజస్సులోనుంప భగవాను డనుగ్రహించుగాక!

ఇతరముఖ్య విషయములు.

IMPORTANCE

బ్రహ్మచర్యమును ముఖ్యముగ గమనించవలయును. ఋతుకాలమందు స్వభార్యనుగలసి తృప్తినిజెందువాడును బ్రహ్మచారియనికూడ పరిగణింపబడినది. శుభా శుభకార్యములరెంటిని ఒకేవిధముగా తలంచి ప్రతినిత్యమును తనకుగలదానితో తృప్తినిజెందుటయె సంతోషకరముగాన, యెప్పుడు అట్టిసంతోషముతో నుండవలయును. సర్వకాలములను శరీరమును సమశీతోష్ణస్థితిలో నుంచుము.

పుస్తకము యెన్నడును యెండలోబెట్టి చదువకుము. దంతధావనము జేయునప్పుడు వెలిబూడెదతో తోముకొనుట చాలా మంచిది. భోజనసమయమునకు ముందు తప్పక కరచరణంబులను పరిశుభ్రతగా కడుగుకొనవలయును. పరిశుభ్రమైన వస్త్రములను ధరించవలయును. ప్రతిదినమును దైవప్రార్థనజేయుము. పరిశుభ్రమైన గదియందుమాత్రము పరుండుము. గర్వమును పూర్తిగ వదలవలయును. అనావశ్యకమైన కార్యములయందు శోక్యము కలిగించుకొనకుము. గురుభక్తి పూర్ణముగానుండవలెను. అట్లుగానిచో సర్వమును వ్యర్థమగును. గురువే ప్రత్యేక్షదైవముగా నమ్మి భక్తిలో పూజింపుము. తల్లిదండ్రులయాజ్ఞ శిరసావహింపుము. ప్రపంచమునకంతకును వెలుగునిచ్చుసూర్యుని యందగ్నిగల్గియున్నను (Microscope) భూతద్దమును సూర్యునికిజూపి, దీనిక్రిందనొక కొబ్బరిపీచునుంచిన యెట్లునిప్పుగునో,

ఆలాగునే భగవంతుడు మోక్షము నివ్వగలవాడైనను గురువను భూతద్దము (Microscope) ను పొందనిదే మోక్షముసంపాదింపలేడు. ప్రపంచమునకంతకు వెలుగునిచ్చు సూర్యునియందు నిప్పుగలదు. కొబ్బరిపీచు తగులబడె వస్తువేఅయియున్నది. కాని భూతద్దము లేనిదే నిప్పును సంపాదింపలేకపోతిమి. ఆలాగుననే గురువునాశ్రయించనిదే యేయోగమును లభింపదు. మోక్షము లభింపదు. కావున గురువుయొక్క ఆజ్ఞనుగొని తత్ప్రకార మభ్యసించి సిద్ధినిబొందుము. గురువే మూలాధారమైయున్నది. అట్లె గురువు వలననే ప్రతివిద్యనేర్చుట కవసరమైయున్నది. గురువెంత చనువుగామాట్లాడిన, అంతవినయభయభక్తులతో మెలంగుచుండుము. ఇట్లాచరించుట నీకు మిక్కిలి శ్రేయస్కరము. ప్రతిప్రాణియందును కనికరము జూపుము. మిక్కిలి శ్రద్ధయును, యెక్కువ పట్టుదలయును గలిగియుండుము. దూషణభూషణములు రెండింటిని నొక్కటిగా లెక్కింపుము. ఎప్పుడును నిద్రను భంగపరుపకుము. ఈవిద్య నభ్యసించునప్పుడు, పులిచర్మముపైనగాని దర్భాసనముపైగాని తుదకు తెల్లనిగుడ్డపై సమాన భూమిపై కూర్చుండి అభ్యసించుము. ముసుగును బెట్టి పరుండకుము. ఎవ్వరిని తిరస్కరించకుము. సాయంకాలపు యెండను శరీరమునకు తగులనిమ్ము. ఉదయ మెండలో నూరక తిరుగకుము. కండ్లకు యేవిధమయిన పొగను తగులనివ్వకుము. సువాసనగల ద్రవ్యములను పీల్చుచుండుము. ఏకాంతముగ పరస్త్రీలతో మాట్లాడకుము. దుర్జనులతో సహవాసము చేయకుము. మంచిగుణము మెవ్వరివద్దనున్నను అద్దాని గ్రహింపుము. ప్రతిదినము చెమటపట్టునట్లు శరీరవ్యాయామము చేయుము. అతిసుఖంబును గోరకుము. గొం

తెమకోర్కెలను గోరకుము. దుర్భాషలాడకుము. అసత్యముఁలాడ కుము. అసత్యమును సత్యముఁచే జయింపవచ్చునుగాన, సత్యము నే గొనుము. పని లేనిచోటులకుబోకుము. తల్లిదండ్రులను పూజిం పుము. పెద్దలను గౌరవింపుము. పిన్నలను ప్రేమతోచూడుము. రాత్రులయందు యేకాంతముగ తిరుగకుము. కోపమును పూర్ణ ముగ చంపుకొనుము. పట్టుదలతో కార్యములను సాధింపుము. మంచి కార్య మెంతకష్టతరమైనను చేయుటకు భీతినిజెందకుము. మంచికార్యమును జేయునప్పుడు యితరులయొక్క పరిహాసము లను లెక్కింపకుము. నేడు జేయు కార్యము రేపని ఉపేక్ష జేసి నిలిపి యుంచకుము. ఎప్పుడును యితరులను చెరుపవలయునని తలం పకుము. భగవంతునియందు గట్టినమ్మకముగల్గి యుండుము. ధన మును వృధాగా వినియోగింపకుము. ఒంటరిగా దూరమున పరుండకుము. ఇతరులను కష్టపెట్టకుము. నీకు తీరికగల సమయ ములందు భగవదారాధన జేయుచుండుము. దేశకాలవర్తమాన ముల గుర్తెరుగుచుండుము. చీకటిగదులయందు పరుండకుము. ఉచితానుచితములగుర్తెరిగి సభలయందుగాని యితర స్థలముల యందుగాని మృదువుగా మాటాడుచుండుము. ప్రతికార్యమును దీర్ఘముగా నాలోచించి చేయుచుండుము. చెడుపదార్థములను భుజింపకుము. దేహము వ్యాధిబారికి పడనీయకుము. రాత్రుల యందు చెట్టుక్రింద పరుండకుము. ఎప్పుడు దైవప్రార్థన మరు వకుము. అన్నిటికిని ఓర్పు ముఖ్యసూత్రముగాన ఓర్పును ముఖ్య ముగగల్గియుండుము. సుచరిత్రంబులను వినుచుండుము.

చదువరుల కొకమాటజెప్పి యీగ్రంథంబును ముగింతును.

గుణగ్రహణ పారీణులగు చదువరులారా! ఈ గ్రంథమును వీలికతో కేవల పూర్ణముగా మొదటినుండి చివరవరకును యొక్కవ శ్రద్ధగా చదువుడు. అభ్యసించువారు మొదట నియమములను గుర్తెరుగవలయును. అటుపిమ్మట దర్పణాభ్యాసమును (Course of Mirror) మొదలికి ఒక్కమాసములో పూర్తిగావింపవలయును. అప్పటికిని దృష్టినిల్పుట కుదరనిచో యింకను మరికొన్ని దినము లభ్యసింపుము. అట్లుచేసిన కృతార్థతను పొందవచ్చును. అనంతరము జ్యోతివిధానము (Course of Tin Board) నభ్యసించును. అట్లు 5 మాసములభ్యసించినపిమ్మట కుంభక యోగమును సాధించుము. ఈ సాధనవిషయము నీవరకే జెప్పియుంటిని. ఏక నాసికా యోగము తదుపరి యభ్యసించుము. లేక కుంభక యోగము నకు ముందే యాచరించవచ్చును. అంత మాగ్నెటిజము నభ్యసించవలయును. అయితే హిప్నోటిజమును జేయనేర్చినపిమ్మటగాని వీలులేదు. ఈ యభ్యాసానంతరము మానససందేశ యోగము నభ్యసించవలెను. ఈ యోగా (Telepathy) నంతరము గుప్తపరుపబడిన వస్తుజ్ఞాన యోగము (Clairvoyance) ను అభ్యసించవలయును. ఈగ్రంథంబునందుండు అభ్యాసము లన్నియును అభ్యసించుటకు మూడుసంవత్సరముల కాల మభ్యసించిన కృతార్థుడవై కీర్తిని యశస్సును బొందుదువు. మరియు వ్యాధులను అతిత్వరితముగా కుదర్చగలవు.

<u>గమనింపు</u>:— ఏ వ్యాధినైనను మెస్మరీజముచే మన స్వశక్తితో మనస్సునందుసంకల్పించుకొని అంటువ్యాధులకు చేతి

తోనంటియు, తలనొప్పి తేలుబాధ వగయిరాలను పూదియు, రూపాయలను చరచరమని వ్రాకుచు రావలయునని మనస్సునందు సంకల్పించుకొని మెస్మరీజముతో జేసిన కాగలదు. ఈ విద్యనంతయును అభ్యసించిన పిమ్మట, నొకదానివెంట నొకటి చేయుచు మీకు నిదర్శన మగుపడనియెడల నాకు జాబువ్రాసిన గాని, సమక్షములో మాట్లాడినగాని పూర్తి వివరములను తెల్పెదను.

ఈ గ్రంథమును శాంతముగను, సాంతముగను, చదువవలయును. ఈవిద్య నభ్యసించినవారు గౌరవమును, సుఖజీవనమును, కీర్తిని సంపాదింప గల్గుదురని స్వానుభవముచే తెలియజేయుచు యీ గ్రంథము నింతటితో ముగించుచున్నాను.

మనస్సును కుంభకయోగముచే, లోబరచుకొన వచ్చునని చెప్పియుంటిని. మన మనస్సును యెప్పుడు లోబరచుకొంటిమో అప్పుడే మనయొక్క స్వశక్తిని సంపాదించితిమి. అదియే మనయొక్క స్వశక్తి. ఈ శక్తివలననే అన్ని వ్యాధులను, అన్ని విచిత్రములను చేయగల్గుదుము.

ఆ చా ర ము.

మన దేశమున కొందరు ఆచారమునుగూర్చి పలువిధముల తలంచుచున్నారు. ఆచారముగా నుండవలెనని చెప్పినప్పుడు పరిశుభ్రముగా నుండవలయునని యందలి ముఖ్యాభిప్రా

యము. ఇప్పుడు మడి కట్టుకొన్నాను అని చెప్పుచు నశ్యమును ముక్కులనిండ కూరుకొని యసహ్యాకరముగ జీదుకొనుచు, ఆ కట్టుకున్న మడిగుడ్డకే తుడుచుకొనుచు, ఆచారము, మడి, దడియని చెప్పుకొనువార లనేకులు గలరు. కాని, ఆచార మనిన పరిశుభ్రతగా నుండుటయే నని మాత్రము గ్రహింపరు. ఇయ్యది కడు శోచనీయము.

విగ్రహారాధన.

విగ్రహారాధన మొదలయిన పూజలు సల్పుట మొదటి మెట్టు. మనసునందు ధ్యానించుట, ప్రార్థించుట రెండవమెట్టు. భగవంతుని కనుగొనుట అన్నిటికంటెను పెద్దమెట్టు.

వివిధ విషయములు.

వ్యభిచారము పనికిరాదని చెప్పియుంటిని. అనగా అన్య కాంతల సంభోగమని తలంచవలయును. వివాహము చేసుకొనిన వారుకూడను "మన స్వశక్తి" మెస్మరీజమును అభ్యసించవ చ్చును గాని, భార్యతోనైనను ఋతుకాలమందు తప్ప మిగత కాలములో సుఖమును బొందరాదు.

కొందరకు ఒకానొక సమయమున, యేమియు తోచ కుండ పిచ్చి యెత్తినట్లుండును. అప్పుడు అట్టివారు భగవంతుని ప్రార్థించుట అలవాటుజేయుట మిక్కిలి గొప్పవిషయము. గాలి

పీల్చు టెంతావశ్యకమో స్నానముచేసి పరిశుభ్రముతో నుం టయు అంత యావశ్యకముగా భావింపవలయును.

కొందరు అందమునకై కండ్లకు సులోచనములను పెట్టు కొందురు. ఇట్లు చేయుట కండ్లకు జబ్బును కొనితెచ్చుకొనిన యట్లగుచున్నది. కావున అట్లు చేయకుంకుటయే గాక చేసెడి వారికి సైతము దానివలన చెరుపులను చెప్పి నేత్రరోగముల నుండి తప్పించెదరని కోరుచున్నాను.

ప్రాణమునకన్న నేత్రములనెక్కువగా కాపాడవలయును. ప్రాణముంకియు కన్నులు లేనివారు బ్రతికియు చచ్చినవారిలో లెక్క యేగాక దురదృష్టులు. నిరర్థకమైన మాటలతో కాలయా పనము జేయకుము. వస్త్రములు పరిశుభ్రతగా నుంచుకొనుట వ్రతముగా నేర్పరుచ్చుకొనుము.

న ర ము లు.

కుంభయోగమును ప్రాణాయామ మనిపిల్తురు. ప్రాణా యామము నభ్యసించుటకు ముందు నరములను పరిశుభ్రపరుప వలెను. కుడిముక్కును చేతిబొటనవ్రేలితో మూసి ఎడమముక్కు రంధ్రముగుండగాలిని పీల్చవలెను. ఆలస్యముచేయక వెంటనే యెడమముక్కు రంధ్రముమూసి కుడిముక్కు రంధ్రముగుండ గాలిని వదలివేయును. తదుపరి కుడిముక్కు రంధ్రముగుండ గాలినిపీల్చి యెడమ ముక్కురంధ్రముగుండ గాలిని, వదలివే యుము. ఇట్లు 3 గాని లేక 5 మారులుగాని నాలుగుగంటల

కొకమారు అభ్యసించిన 20 దినములలో శరీరములోని నరము
లన్నియు పరిశుద్ధిబొందును. దీనినే ఏకనాసిక పూరకమని యిది
వరకు చెప్పియుంటిని. కాని అందు దినమునకొకమారు ప్రాతః
కాలమున మాత్రము 5 4 పర్యాయములు ఒక్కొక్క రంధ్ర
ముతో పీల్చివదలుట చేయవలెనని చెప్పియుంటిని. కాన యీ
చెప్పిన రెండురీతులలో నెద్దానినైన చేయవచ్చును. తదుపరి
కుంభక యోగ మభ్యసించుట శ్రేష్ఠము. అన్నపానములందును
చేయుకార్యములందును మిక్కిలిజాగ్రత్తను తీసుకొని శరీరమును
బలమైన స్థితిలో నుంచవచ్చును. శరీరారోగ్యము ను పొందనిదే
యీయభ్యాసములలో నెద్దానినైనను జేయుటకు వీలుగలుగదు.
కొంతకాలమునకు (మన స్వశక్తిగల్గువరకు) అన్నపానాదుల
యందు శ్రద్ధను వహించి తదుపరి విడచిపెట్టినను హానికలుగదు.
మన మొక మామిడిమొక్క తెచ్చి నాటినపుడు మొదట దాని
చుట్టును ముండ్లకంచె నొకదాని నేర్పరచి పెద్దచెట్టగువరకును
కాపాడుదుము. తదుపరి చెట్టుచుట్టునున్న ముండ్లకంపను తీసి
వేసినను సామాన్యముగ హానియుండదు. పగలు రాత్రిగా
మారునపుడును రాత్రి పగలుగా మారునపుడును ప్రతిమాన
వునకు మనస్సునకు స్థాయి స్వభావసిద్ధముగా గల్గును. అట్టిసమ
యములు (ప్రాతఃకాలము, సాయంసమయము) అభ్యాసమునకు
యోగ్యములు.

ధైర్యము.

భయమువలననే బలహీనము గల్గుచున్నది. కాన యే
మంచికార్యము జేయుటకైనను భయపడుట యోగ్యముగాదు.

భయమను పిశాచమును ధైర్యమను మంత్రముచే పారద్రోలుట యోగ్యుని లక్షణము. ఎన్నికష్టములు గల్గినను కంటతడి బెట్టరాదుగాని ప్రతిప్రాణికోటియందును దయ, జాలిగల్గి యుండవలెను. ప్రతికార్యమును సంపూర్ణముగ విచారించి తదనుగుణ్యముగ నాచరించవలెను. సోమరిపోతులతో సహవాసము నెన్నడును జేయకుము. కుట్రాలోచనగల దుర్మార్గులతో సంభాషణ కూడ చేయరాదు. ఎన్నికష్టములు వచ్చినను ధైర్యము వీడక కార్యసాధనమును జేయ నభ్యసించుము.

పరిశుభ్రత.

మురికిలేనివస్త్రములను ధరించవలెను. స్నానము చేసి శుభ్రముగా శరీరమునంతయు తోముకొనవలెను. ప్రతిదినమును తేటనీటిని ముక్కులతో పీల్చి ముక్కుల లోపలి భాగమును శుభ్రపరుపుము. చెడుగాలిని పీల్చకుము. దంతధావనము దినమునకు రెండుమారులు తప్పక యాచరించవలెను. ఉప్పుతో దంచిన మసిచూర్ణముతో పండ్లుతోముట మిక్కిలి శ్రేయస్కరము. పండ్లపైనను, లోపలనుకూడ శుభ్రముగా తోమవలెను. పండ్లను చల్లనీటితో దినమునకు మూడుమారులు కడుగవలెను. ప్రాతఃకాలమున చన్నీటితో స్నానముచేసి సాయంకాలమున గోరువెచ్చని నీటితో స్నానమాచరించుట దేహారోగ్యము. నివసించుగృహమును ప్రతిదినమును రెండుమారులు శుభ్రత చేయవలెను. పెంటపోగులను దగ్గరగా నుంచరాదు. కట్టుకొనిన గుడ్డలను భోజనముచేయుటకు బోవునపుడు యెండలో నెండబెట్టుము.

తరువాత ధరింపవచ్చును. పరుండు పరుపుగాని ప్రక్కగాని యనుదినమును శుభ్రపరుచుచుండవలెను. సరియైనకాలమునకు భుజించుటయు, పనిజేయుటయు, నిద్రించుటయు, మేల్కొను టయు తప్పకయాచరించవలెను. ఎన్నిగ్రంథము లిట్టివి చదివి నను క్రమమైన యభ్యాసము చేయనిదే కించిల్లాభమైనను గలు గదు. ప్రతి రహస్యమును అభ్యాసమునందే దాగియున్నది. అభ్యాసమే ముఖ్యమైనమార్గము. ఎన్ని చేసినను పరిశుభ్రత లేనిదే ఫలముగలుగదు. దినమునకు 4 మారులు కర చరణంబులను శుభ్రముగా తోమి శుభ్రపరుపవలెను. శరీర మును గోకుట హానికరము. అట్లుచేయరాదు. శరీరములో దురదగల్గినయెడ కొందరు వివేకములేక మసలిన నీటిని దురద గల్గిన భాగమున యెడతెగక పోసుకొనుచుందురు. ఇది కేవలము వెఱ్ఱితనమేగాక హానితెచ్చుకొనుట యగుచున్నది. వేడినీటిని వాడినవారిసౌఖ్యమును అనుభవశాలురకే తెలియును. ఎడతెగక నుమ్మి నూయుటయు పైదానివంటిదే యగుచున్నది. గుజ్జు వంటి పదార్థమును తినినవెంటనే పండ్ల సందులను ముఖ్యముగా శుభ్రపరుపవలెను. వారమున కొకమారు తైలాభ్యంగనము చేయుట మంచిది. చద్దిపదార్థములను (పాసిన) భుజింపకుము. ఐదారుగురుకలసి గుంపుగ పరుండరాదు. అన్నిటియందును పరి శుభ్రత ముఖ్యముగా గమనించుము. ఇది అలవాటువలన కష్ట ముగా నుండదు.

—

మితము.

భోజనమునందుగాని, మాటలయందుగాని, మరిదేని యందుగాని మితముగానుండుట తప్పక యాచరణీయము. స్నేహము సైతము మితముమీరరాదు. ఎక్కువగా చనువు నిచ్చుటయే విరోధమును సంపాదించుచుంటియని గుర్తెరుంగవలెను. ఎంతటిప్రాణమిత్రులైనను అమితమగు చనువుచే విరోధులౌట తథ్యము. ఆహారనిద్రాభయ మైథునాదికార్యము లన్నిటియందును మితమును మీరుట మిక్కుటమగు యిక్కట్టులలో చిక్కుకొనుట నిక్కమై యున్నది.

ధనము.

ధనమువలన ప్రపంచమునం దనేకకార్యములు నెరవేరుచున్నవి. కానధనమును సంపాదించుట ముఖ్యముగా గమనించవలసిన విషయము. కాని జూదము మొదలగు దుర్వృత్తుల వలన ధనమును సంపాదించవచ్చునను కుయుక్తి నుపయోగింపరాదు. సత్యమార్గమున నెంతస్వల్పధనమైనను స్వీకరించవచ్చును గాని యన్యాయముగ నెంతధనమైనను గ్రహింపరాదు. ఆరోగ్యమునకు భంగముగలుగు సమయములయం దెంతవిత్తమైనను వ్యయపెట్టుటకు వెనుదీయరాదు. అనావశ్యముగా ఖర్చుపెట్టుటయునుగూడదు. మితవ్యయము మాత్రము

గన్గియుండవలెను. పనిలేనివినోదములకొరకై ధనమును పాడు చేయరాదు. ప్రాణమునెంత భద్రముగ కాపాడుకొందుమో ధనమునుగూడ నంతగా కాపాడుకొనవలెను. ఆత్మగౌరవము నిల్పుకొనుటకు కొన్నివేళల ప్రాణమున్నైతము వదలుటకు వెనుదీయకు. అట్లే యుచితానుచితముల గుర్తెరింగిసంచరించుట బుద్ధిమంతుని లక్షణము.

కోపము.

కొందరు స్వల్పవిషయములకే కోపమును పలుమారు తెచ్చుకొందురు. ఇది నీచులాచరించెడి చెడుయలవాటు. కోపమును చంపుకొనుటయే విరోధులను నశింపజేసుకొనుటయగుచున్నది. శాంతమలవడజేసుకొనుట గొప్పవాని లక్షణము. ఏకార్యమును జేయుటయందైనను కోపపిశాచమునకు తావొసంగకుండుటయే తెలివిగలవాని యోగ్యత. కోపమునుచంపుకొనుట కనేకమార్గములు బుద్ధిమంతు లిదివరకే యుక్తియుక్తముగా తెలిపియున్నారు. అట్లాచరించదగును.

యాత్ర.

మనహిందూ దేశమున చిరకాలమునుండి మన పెద్దలు యాత్రలుసల్పు వాడుకను అలవాటుగ నేర్పరచియున్నారు. ఇందున పూర్వీకులు గొప్పయభిప్రాయము నిమిడ్చియున్నారు. యాత్ర జేయుటవలన మొదట ప్రయాణము చేయవలసిన యగత్య మగుపడును. ప్రయాణము జేయవలసినపుడు ముఖ్యముగా ఓర్పు గావలసియున్నది. ఈ యోర్పు ననుభవపూర్వకముగా సంపాదించవలసి వచ్చుటయే శాంతము నలవడజేసుకొనుటగుచున్నది. శాంతమును గ్రహించులే కోపమునుచంపుకొనుటగుచున్నది. కోపమును చంపుకొనుటవలననే స్నేహమును సంపాదించుకొనుటయగుచున్నది. అట్టి స్నేహము వలననే దయ, జాలి, పరోపకారబుద్ధి యితరులకై తానుకష్టముల కోర్చుట నేర్చుకొనుటగుచున్నది. శరీరమును సామాన్య కష్ట సుఖములకు తారుమారుగాకుండ కాపాడు కొను టగును. కాన దేశకాలవర్తమానముల ననుభవపూర్వకముగా గుర్తెరుంగ జేయుటకై ముఖ్యముగా యాత్రల నేర్పరచిరిగాని మరొండు గాదు. పరస్థలములకు బోక బావిలోని కప్పవలె నొకే చోట నివసించువానికిని దేశాటనము జేసినవానికిని తారతమ్యత విచారించిన నిజభావము తెలియగలదు. బొంబాయి, బీహారు రాష్ట్రనివాసులలో పెక్కుమంది దేశాటనము జేయుట పరమ ధర్మముగా నెంచి అన్నిజాతులవారును ధర్మసూత్రముగా ప్రతి

వారికి నుపదేశము జేయుచుందురు. అట్టిప్రాంతముల పర్య టనము సల్పుట నిజముగా సంతోషదాయకము. నేను నావదు నెన్మిదవయేట బొంబయి రాష్ట్రమున కేతెంచినపుడు మనదేశ వాసులకును వారికిని భూతదయయందును, పరదేశస్థులను సోద రులవలె భావించు కొనుటయందును, ఇంక నెన్నియో విష యములందును పెక్కు తారతమ్యములు గలవనిన యతిశయో క్తి గానేరదు. దేశాటనము సల్పుట సామాన్యవిషయముగాదు. దేశాటనమువలన పెక్కువిషయములు తెలియగలవు. నిష్కా రణముగ దేశాటనముజేయు టసంభవముగాన మహాస్థలములని అచ్చటచ్చట మనదేశమునిండను పెద్ద లేర్పరచియున్నారు.

వా ద ము.

ఏకార్యమునందైనను న్యాయదృష్టితో వాదమునల్పుట సజ్జనుని లక్షణము. కేవలము తనమాట ప్రతిష్ఠకొరకే వాదము జేయ సమకట్టి న్యాయమునకు దూరమగు నాదుర్జనుడు, తనకు గాని తన బంధుమిత్రులకు గాని మరెవరికేని గాని హానివచ్చు నట్లగుపడినను న్యాయదృష్టిని వదలక వాదమును సల్పువారే యోగ్యులు. కుటిలబుద్ధితో వాదము సల్పువారితో సంభా షించుట కూడ తగనివని. మాట నెగ్గింపుకొరకు వాదించెడి

వారితో సంభాషణజేయ దలవసినచో కొన్నాళ్ళకట్టి చెడుబు ద్ధియేకల్గి చెడిపోవుట తథ్యము. కాన అట్టి మూర్ఖులతో సంభా షించుట తగదు.

సంపూర్ణము.



...GADGURU VISHWARADHYA
..NA SIMHASAN JNANAMANDIR
LIBRARY
Jangamawadi Math, Varanasi
Acc. No. ....2177..........

నారసింహ లేహ్యము.

ఈ లేహ్యమునందు బంగారు, వెండి రేకులు, సాలామిశ్రి, సఫేదామిశ్రి, రూమిమస్తకి, పచ్చకర్పూరము, కుంకుమపువ్వు, మొదలగు విలువగలవస్తువులుచేర్చి తయారుచేయబడినది. ఇది మిక్కిలి వీర్యవృద్ధిని, బలమును కలిగించుటలో శ్రేష్ఠమయినది. సమస్త మేహములు, నిశాకాశ, నిస్సత్తువ, శుక్లనష్టము, సంసారసౌఖ్యలోపము, మూత్రిము వెంట శుక్లముపడుట, కాళ్ళుపీకుట, నడుములనొప్పులు, అతిమూత్రము, సంభోగశక్తిలోపము మొదగువాటిని హరించి మిక్కిలి బలమును, కాంతిని, వీర్యవృద్ధిని, సంభోగశక్తిని, సంతానప్రాప్తిని గలిగించుటలో అమోఘమయినది. వృద్ధులకైనను యౌవనసౌఖ్యమును గలిగించును. అనేకయోగ్యతా పత్రములుకలవు. 2 డబ్బీల మందు పరీక్షించినవారలు మరలమరల డజనులకొలది తెప్పించుకొనుటయే దీని గుణమునకు ప్రబల సాక్ష్యము. 2 డబ్బీలుచాలును.

డబ్బీ రు 4—0—0 పోస్టేజి 0—6—0 ప్రత్యేకము.

నోటు:—(ఈ నారసింహ లేహ్యమునందుగాని మదనకామేశ్వర లేహ్యమునందుగాని ప్రతి 20 తులముల లేహ్యమందున్న రు 3_12_0 విలువగల 3/4 తులం లోహాభ్రక సింధూరమును గలిపి సేవించినయెడల మేహాది సమస్తరోగములు శీఘ్రముగా

బొనడుచుటయేగాక మిక్కుటమగు వీర్యవృద్ధిని, బలమును గలిగించుటలో సందియము లేదు.)

మదన కామేశ్వర లేహ్యము.

ఇది సాలామిశ్రి- సఫేదామిశ్రి- రూమిమస్తకి మొదలగు విలువగల అనేక మూలికలతో తయారు చేయబడినది. ఇది మిక్కిలి వీర్యవృద్ధిని, సంభోగశక్తిని, బలమును కలిగించుటలో శ్రేష్ఠమయినది. మేహము నిక్కాక నిస్సత్తువ శుక్లనష్టము మూత్రమువెంట శుక్లము పడుట మొదలగువాటిని ఖండించును. పలచనైన యింద్రియమును గట్టిపరచును. రక్తమును వృద్ధిపొందించును. అతిమూత్రమును తగ్గించును. వృద్ధులకైనను యౌవనమును కాంతిని బలమును సంభోగశక్తిని కలిగించుటలో అత్యుత్తమయినది. ఒకపర్యాయము రెండు డబ్బీలు తెప్పించి పరీక్షించిన వారు డజనులకొలది మరల తెప్పించుకొనుటయే దీని గుణమునకు ప్రబలసాక్ష్యము. అనేక యోగ్యతా పత్రములున్నవి. 3 డబ్బీలు చాలును. డబ్బ 1కి రు 2—10—0.

కలియుగ విశ్వామిత్రుడు.

రక్షాబంధు:—ఇదియొక క్రియనిమిష్ఛ యంత్ర బిగుమానముతో చేసిన తాయెత్తు. దీనిప్రభావ మత్యద్భుతము. దీనినలంకరించుకొనిన, దేహ సంరక్షణకు కాపు. 2 కలరా అమ్మవారు మొదలగు అంటుజాడ్యములను సోకనీయదు. 3 భూత ప్రేత పిశాచములను పారద్రోలును. 4 వ్యాధులు, పీడలు, ఆపదలు, గండములు తొలగిపోవును. 5 నొప్పులు, తీపులు, వాపులు బిళ్ళలు, బెణుకులు నివారించును. 6 ఆరోగ్యము, అదృష్టము, తేజము, బలము, సుఖము, ఉత్సాహము నొసంగును. 7 క్రూర శత్రువులు ప్రియమిత్రులగుదురు. 8 సభకట్టు సర్వజనవశీకరము. 9 నవగ్రహములకు చింతామణి. 10 నీవొక వ్యాజ్య, వ్యాపార, వ్యవహార, కార్యార్థ సమేతమై పోవునపుడు దీనిని ధరించుకొని వెళ్ళిన జయమును, లాభమును పొందగలవు. దానియందట్టి మహిమ వున్నదని అనుభవజ్ఞులు వేనోళ్ళ యువ్విళ్ళూరునట్లు వక్కాణించి యున్నారు. ఇది సర్వౌషధవేదియగు నొక ఘోషాయి మహాత్మునిచే గనిపెట్టబడినదేగాని కాలోచితవేషధారుల వలన గనిపెట్టబడినదికాదు. స్త్రీపురుషులు, ఆబాలవృద్ధులందరును తెప్పించుకొని ధరింపదగిన అమూల్యమైన సుప్రశస్తమైన రక్షతాయతులు వెల 1కి రు 1-8-0. వి.పి. ఖర్చులు ప్రత్యేకం.

అత్యాశ్చర్యము. పరీక్షోహాణము.

ఆంగ్లేయ జ్యోతిష్యము.

నీ భవిష్యత్సంపదను తెలిసికొనుట కిదియే మంచితరుణము.

నీ జన్మదినమును, మాసమునుగాని, లేక నీశరీరమందలి పుట్టుమచ్చలనుగాని నాకు తెల్పిన నీకుకలుగు లాభనష్టములు, వివాహము, సంతానము, ఆరోగ్యము, అదృష్టము, ఐశ్వర్యము మొదలగు విషయములన్నిటిని తెలుగుభాషలో సులభ శైలిని వివరముగా వర్ణించబడును. దీనివెల రు 2-0-0 కంటె హెచ్చు గాదు. ఆమొత్తమును నీజన్మదినముతోకూడాకలిపి ఒకేమారి పంపుము. పుట్టుమచ్చలు తెలుపునపుడు అవి ఏ యే స్థలముల యందు గలవో జాగ్రతగా వ్రాయుడు.

వలయువారు:—

ప్రొఫెసర్; పి. వెంకటస్వామినాయుడు,
గ్రేటుమెస్మరిష్టు, టి. హెచ్. యం.,
ఒంగోలుపోష్టు (గుంటూరుజిల్లా).

Prof. P. VENKATASWAMY NAIDU,
The Great Mesmerist, T. H. M.,
ONGOLE P. O.
(Guntur District).

JAGADGURU VISHWARADHYA
JNANA SIMHASAN JNANAMANDIR
LIBRARY
Jangamawadi Math, Varanasi







ప్రకటన.

ఎవ్వరైననుగాని యిందలి వాక్యములుగాని పదములుగాని లేక మరియొక భాషలోనికి భాషాంతరముచేసి ప్రచురించుటకుగాని గ్రంథకర్తగారి యనుమతి బొందవలెను. లేదా All rights నునుల్లంఘించినట్లు అట్టివారు వ్యాజ్యమునకు పాత్రులుకాగలరు.

ఇట్లు,
గ్రంథకర్త.